

Somos

LOS MIRLOS A LA
CONQUISTA DE COACHELLA:
¿CÓMO SE PREPARA LA
BANDA AMAZÓNICA PARA EL
FAMOSO FESTIVAL?

LA RUTA DE LAS
CAFETERÍAS MÁS
TOP, CON SABORES
E INSPIRACIÓN
INTERNACIONAL

Hay que venir al sur

Con el verano a la vuelta de la esquina, visitamos el sur chico para conocer las novedades que traerá 2025, las aperturas que prometen ampliar la oferta comercial y el estilo de vida que conquista a cada vez más limeños.

SOFÍA MILANDOVICH, SUNNY KUJON, DIEGO MUÑOZ Y MACA BUSTAMANTE HAN ELEGIDO PASAR SUS DÍAS ENTRE LOS SOLEADOS PUNTA HERMOSA, PULPOS Y SAN BARTOLO.

REDUCE MEDIDAS
CORPORALES Y FACIALES CON...

Luméniz

MEDICINA ESTÉTICA LÁSER

TRÍO FACIAL

- LIMPIEZA FACIAL*
- PULIDO DE DIAMANTE*
- VELO DE COLÁGENO

DESDE
s/ **249***

LÁSER PARA ACROCORDONES

5 UNIDADES

DESDE
s/ **150***

TRÍO PLAQUETARIO

- PLASMA RICO EN PLAQUETAS*
- VITAMINA C EV*
- VELO DE COLÁGENO



DESDE
s/ **390***

DESAPARECE EL ACNÉ DE TU PIEL

1 SESIÓN
DESDE
s/ **350***

EXTRACCIÓN DE LUNAR CON LÁSER

1 UNIDAD
DESDE
s/ **99***

LÁSER PARA CICATRICES DE ACNÉ

1 SESIÓN
DESDE
s/ **550***

BÓTOX

- FRENTE
- ENTRECEJO
- PATAS DE GALLO

1 ÁREA
DESDE
s/ **250***

ENZIMAS REDUCTORAS PAPADA

1 SESIÓN
DESDE
s/ **450***

DEPILACIÓN LÁSER

- AXILAS
- BOZO
- PATILLAS

1 ÁREA
6 SESIONES
DESDE
s/ **195***

CRIOLIPÓLISIS

- ABDOMEN BAJO
- ABDOMEN ALTO
- CINTURA

1 ÁREA
1 SESIÓN
DESDE
s/ **150***

REJUVENECIMIENTO DE MANOS

1 SESIÓN
DESDE
s/ **350***

LÁSER PARA INCONTINENCIA URINARIA

1 SESIÓN
DESDE
s/ **450***

REMUEVE ESE TATUAJE CON LÁSER LUM PQX

1 SESIÓN
DESDE
s/ **90***

LÁSER PARA VÁRICES

1 SESIÓN
DESDE
s/ **150***

MEJORA TU CICATRIZ QUELOIDE

1 SESIÓN
DESDE
s/ **60***

LÁSER PARA HONGOS EN UÑAS

3 SESIONES
¡A SOLO!
s/ **250***

*SE APLICA CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.

*IMÁGENES REFERENCIALES.

*EVALUACIÓN PREVIA.

*PRONOCIONES CON PAGOS EN EFECTIVO.

AV. BENAVIDES 1967 - MIRAFLORES

986 742 307 / 994 023 520

CORPORACIÓN DE SERVICIOS MÉDICO-LÁSER S.R.L. 2004310001

Pasó esta semana

•• **Reconocimiento.** La gastronomía peruana se lució en los Latin America's 50 Best Restaurants 2024, celebrado en Río de Janeiro, Brasil. Aunque el primer lugar fue otorgado al restaurante argentino Don Julio, el Perú alcanzó el segundo puesto con Maido. Otros peruanos reconocidos: Kjolle (puesto 4), Mérito (puesto 8), Mayta (puesto 13), Rafael (puesto 19), Cosme (puesto 28), La Mar (puesto 30) y Mil (puesto 49).



•• **Duelo por mascotas.** Se presentó un proyecto de ley que busca dar licencia de un día a los trabajadores por el fallecimiento de su mascota o animal de compañía. El proyecto propone establecer esta licencia y crear el registro nacional de mascotas (RNM).



•• **Realeza.** El Banco de España ha presentado los nuevos retratos oficiales de los reyes Felipe VI y Letizia, realizados por la reconocida fotógrafa Annie Leibovitz. Estas imágenes conmemoran los diez años de reinado y las dos décadas de matrimonio de los monarcas.

Mal de salud
SIR ELTON JOHN HA REVELADO QUE PERDIÓ LA VISIÓN EN EL OJO DERECHO DEBIDO A UNA INFECCIÓN CONTRAÍDA EN JULIO EN EL SUR DE FRANCIA. ESTA CONDICIÓN HA AFECTADO SU PRODUCTIVIDAD.



200 casos

CASOS DE DENGUE SE PRESENTAN A LA SEMANA EN EL PERÚ, SEGÚN REPORTÓ ESSALUD. A LA FECHA, YA VAN MÁS DE 90 MIL CASOS REPORTADOS EN EL PAÍS.

93 por ciento

DE EMPRESARIOS DESAPRUEBA LA GESTIÓN DE DINA BOLUARTE SEGÚN UNA ENCUESTA DE IPSOS EN EL MARCO DE CADE EJECUTIVOS.

79 votos

DEL CONGRESO BASTARON PARA CENSURAR AL MINISTRO DE ENERGÍA Y MINAS: RÓMULO MUÑOZ EN MEDIO DE DIVERSAS PROTESTAS MINERAS.

“
YA ES HORA DE
QUE [MÉXICO Y
CANADÁ] PAGUEN
UN PRECIO MUY
ALTO

Donald Trump
PRESIDENTE ELECTO DE EE.UU.

El exmandatario prometió subir los aranceles a ambos países a un 25%, anticipando una guerra comercial.



•• **Esperado retorno.** Netflix presentó el tráiler de la segunda temporada de "El juego del calamar", la serie surcoreana que fuera una de las más vistas de la plataforma. Adelantó que la fecha de estreno será este 26 de diciembre.



Contenido

30/11/24



18

Cumbia amazónica en Coachella

La banda peruana de cumbia psicodélica Los Mirlos fue convocada para participar en uno de los conciertos más impresionantes del mundo: el Festival Coachella 2025. ¿Cuál ha sido el camino recorrido por estos músicos moyobambinos que endulzan corazones nacionales e internacionales?

12

Cebiches en el 'after office'

Después del trabajo, en el desayuno, almuerzo o en cualquier momento del día, un buen bocado de comida marina nunca viene mal. En Portuaria están preparados para recibir al público de San Isidro, con una carta repleta de antojos y productos de calidad.



- 06. Skechers
- 07. Fotonetica
- 08. Guía de protección solar
- 14. Vasectomía en el Perú
- 16. Los dulces de Héctor Ibarra
- 23. Actualidad
- 24. Circo Beat
- 46. Buscando Macondo
- 49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:
Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:
Oscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales Obando
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Victor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:
Jorge Chávez Noriega

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hiano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoscomercio

REDACCIÓN
Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina,
La Victoria, Lima. 311-8500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina, La Victoria.
Teléfono: 311-8500; anexo 2117.
Hecho el depósito legal 952603. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

30

El regreso de La Mariscala

Qué mejor manera de profundizar en nuestra historia que con música y baile. Con el musical "La Mariscala" enfocado en la vida de la cusqueña Francisca Zubiaga y Benales, revivirá el sentido de identidad y patriotismo desde la mirada aguerida de una mujer.



42 A comernos el mundo

Una ruta por cafeterías y pastelerías de Lima abre la posibilidad de "viajar" con el paladar a punta de delicias típicas de otros países. Francia, Reino Unido, Argentina y Venezuela son algunas de ellas. Conoce las historias detrás de sus personajes.





El **53%**

de nuestros puestos directivos
están ocupados por mujeres

ESCANEA PARA
VER NUESTROS
COMPROMISOS



Apoyamos a las mujeres en sus carreras.

Estamos dedicados a crear un mundo más inclusivo y a empoderar a las mujeres. En 2023, las mujeres representaron más de la mitad de los cargos directivos del Grupo: los 300 puestos con mayor responsabilidad incluyendo el Comité Ejecutivo y los 1,300 puestos clave monitoreados a nivel del Grupo.

L'ORÉAL
G R O U P E

**CREAMOS LA BELLEZA
QUE MUEVE AL MUNDO**

Lanzamiento

Zapatillas que van con todo

POR CELESTE PÉREZ

Modernas y funcionales, así es el nuevo modelo presentado por Skechers, como parte de su colección Court & Classics. Descubre más sobre el par que dará la hora en esta nota.

Los clásicos nunca pasan de moda y la nueva apuesta de Skechers así lo demuestra: con su colección Court & Classics, traen de vuelta la esencia de los 'sneakers' tradicionales con acentos de modernidad a través de variedades de color y texturas. Un 'must' que pretende conquistar cualquier armario para la próxima temporada.

Con materiales de alta calidad, como cuero, gamuza y brillos, esta colección de zapatillas cuenta con un modelo ideal para cada look, y se adapta a citas casuales, deportivas e incluso a aquellas más glamorosas y formales.

En un evento exclusivo, celebrado el 19 de noviembre último en el hotel Pullman de Miraflores, Skechers oficializó el lanzamiento de Court & Classics. Durante la cita se resaltó el vanguardismo y el

DURANTE LA PRESENTACIÓN DE LAS NUEVAS COURT & CLASSICS EN EL HOTEL PULLMAN DE MIRAFLORES, LA RECONOCIDA 'STYLIST' NATALIE BOURCHIER BRINDÓ ASESORÍAS PERSONALIZADAS



Novedades a un 'follow' de distancia

•• Además de su amplia propuesta en tiendas físicas de Lima y provincias, los interesados pueden mantenerse al tanto de las novedades de la marca, promociones y más información sobre lanzamientos a través de su red social oficial: @skechersperu en Instagram.

estilo singular de estos clásicos reinventados, sin dejar de lado la comodidad y la seguridad que caracterizan a cada par fabricado por la marca estadounidense.

Con esta vibrante colección, Skechers busca posicionarse en los armarios del público adulto y juvenil, así como también seguir afianzando su camino en el mercado local, donde viene brillando hace ya un buen tiempo.

Este 2024, la marca contaba con 16 tiendas en Lima, lo que representaba una sólida presencia en la capital. Con el paso de los meses, Skechers ha ampliado su red de distribución, y cierra con broche de oro el año con la apertura de tres tiendas más en avenidas principales de la ciudad: Open Plaza Angamos, Av. Primavera y Av. Larco en Miraflores. En total, son 19 los puntos de venta de la marca en la capital.

La comodidad y el estilo están asegurados en cada par de la colección Court & Classics de Skechers. Con ellas, no necesitarás otro par para la próxima temporada: prometen combinar con todo y elevar cada look con sus colores vibrantes y texturas ideales como la gamuza y el cuero. //





PAPÁ NOEL SE PREPARA PARA LA NAVIDAD. YA ABRIÓ LAS PUERTAS DE SU CASA EN FINLANDIA PARA RECIBIR A LOS NIÑOS DEL MUNDO QUE QUIERAN VISITARLO.

Papá Noel llegó a la ciudad

Son múltiples las historias que cuentan el origen de Papá Noel. Una de ellas nos lleva hasta la lejana Finlandia, donde se lo conoce como Joulupukki. La leyenda dice que, en la antigüedad, existía un hombre barbudo, guardián de los bosques, que visitaba a los niños en

Nochebuena, llevándoles regalos y comida. Con el tiempo, se estableció en la colina de Korvatunturi, en Laponia, una ciudad ubicada en el extremo norte del país nórdico, cerca del círculo polar ártico.

Hoy, todos podemos visitar la casa de Papá Noel en Finlandia. Esta semana, a menos de un mes para la Navidad, dicho lugar abrió sus puertas para que niños y niñas puedan tomarse fotos e interactúen con él. Como era de esperarse, no

faltaron quienes le pidieron regalos e, incluso, algunos deseos.

Por su lado, Papá Noel expresó su preocupación por el calentamiento global, que se evidencia en la falta de nieve en esta época del año: a estas alturas, Laponia debería estar sumergida bajo un manto blanco, pero lamentablemente no es así.

Ello, sin embargo, no impedirá que despegue en su trineo para seguir con su misión: repartir felicidad, como lo hace cada año. //

**Estilo
de vida**

El verano ya se asoma y protegerse de la radiación UV no es cosa menor. Descubre los imprescindibles para disfrutar cuidando tu piel.



POR:
CÉLESTE PÉREZ

A prueba del

SOL



Cuidado potenciado

Una visera de ala ancha con protección UV potencia la barrera del bloqueador en el rostro. Además, garantiza también el cuidado de los ojos. En enikasa.pe, encontrarás una opción con UPF 50+ UVA UVB.



Para los más pequeños

Los trajes de baño de manga larga para niños y niñas son la mejor manera de asegurar una protección más completa en sus días de playa o piscina. En H&M, encontrarás opciones coloridas con protección UPF 50. Ubícalos en tiendas físicas o en pe.hm.com.

Repara y previene

El hidratante de Clinique Smart SPF 15 Custom-Repair Moisturizer, no solo reforzará la barrera de hidratación durante los días de verano, sino que también ayudará a suavizar las líneas y arrugas del rostro. Encuéntralo en la web de Perfumerías Unidas y en sus tiendas físicas.



Melena de verano

El spray protector Lumina de Natura ofrece una protección intensa contra los rayos UV, el cloro y la sal marina. Con biotecnología pro-web y vitamina B5, dejará tu cabello un 50% más brillante y 3 veces más fácil de peinar. Ubícalo en natura.com.pe o en sus tiendas físicas.

A la moda

Protegerse de la radiación UV no implica perder el estilo durante el verano. En UVLine, encontrarás opciones variadas para complementar tus looks: ropas de baño, shorts, camisas, enterizos, pantalones y tops cuentan con FPU50+, que bloquea rayos UVA y UVB. Descubre el catálogo completo en uvline.com.pe.



Cada lugar cuenta



Cuidar la piel de las manos también es importante, sobre todo en aquellas personas que manejan o se encuentran en algún tratamiento despigmentante. En encremadas.com, cuentan con una opción UPF50+, que además se puede utilizar bajo el agua y es de opción "dedos largos", protegiendo así hasta la altura de los nudillos.



Para el día a día

Un paso ideal para toda rutina de 'makeup'. El The Protector Hydrate and SPF Primer de Catrice es la prebase perfecta porque hidrata, protege del sol y prepara la piel con un acabado ligero. También posee ácido hialurónico. Encuéntrala en tiendas Aruma.



Sol sin preocupaciones

Para caminatas de verano o mañanas deportivas, la marca peruana Hoseg presenta su opción de polo manga larga con barrera UV factor 50. Esta pieza es cómoda y ligera y cuenta con una variedad de colores para elegir la que mejor se adecue a sus 'outfits'. Adquiérela en hosegstore.com.



Léeme los labios

Los labios son una de las zonas más delicadas en el rostro. Cuidarlos en verano está asegurado con el Eight Hour Cream Lip Protectant Stick de Elizabeth Arden, que tiene SPF 15 y ayuda a hidratar y suavizar esta zona. Encuéntralo en la web de Perfumerías Unidas y en sus tiendas físicas.



ELIZABETH ARDEN



COLUMBIA

En verano de 2024, Lima alcanzó temperaturas de hasta 31 grados. De cara a 2025, se espera un panorama similar, siendo Ancón, Cieneguilla y Pachacámac algunos de los distritos que reciben mayor radiación UV, según Senamhi.



Todoterreno

La cuellera Unisex Freezer Zero de Columbia no solo bloquea el sol gracias a su barrera SPF 50, sino que también cuenta con una tecnología superrefrescante y absorbente de la humedad apta para actividades como trail running, caminatas y otros deportes. Ubícala en columbia.pe y en tiendas físicas.



De alto rendimiento

El fotoprotector Fusion Water MAGIC by Alcaraz SPF 50 no solo cuida la piel del rostro y la refresca, sino que también actúa frente a los radicales libres generados por el calor derivado de la práctica deportiva. Un 'must' que no puede dejar de tener si practica deportes durante el verano. Encuéntralo en aruma.pe y en tiendas físicas.



De dentro hacia afuera

Heliocare revoluciona el cuidado de la piel en la temporada de calor con cápsulas orales que protegen desde el interior frente a los efectos nocivos del sol ayudando a prevenir el fotoenvejecimiento y a potenciar el bronceado. Gracias a su tecnología Femblock, también neutraliza los radicales libres. Adquiérela en inkafarma.pe.



COLUMBIA



Básico de armario

Un clásico que va con cualquier look. La blusa Boundless Trek de Columbia está confeccionada con una tela ligera y fresca y tiene una tecnología resistente al clima, protección SPF 50+ y absorción de humedad. Disponible en columbia.pe y en tiendas físicas de la marca.



Analizamos nuestra realidad con
entrevistas a los protagonistas de la noticia.

PRUEBA DE FUEGO

Con Martin Riepl



LUN
A VIE

Canal 10 de Movistar tv 3.1 TDT
9:00 P.M.



CONTUNDENTE SÁNGUCHE DE PEJERREY, UNO DE LOS FAVORITOS DE LA PIZARRA DE DESAYUNOS. A LA IZQUIERDA, LANGOSTA NORTEÑA A LA PARRILLA, CON SU TOQUE DE AJOS Y LIMÓN.

Gastronomía

Portuaria

Dirección: Calle Mariano de los Santos 192, San Isidro.

☎ 940 624 673

📧 @portuaria.pe

Una mesa marina enriquece la oferta en la zona corporativa de San Isidro. El menú incluye antojos para el fin de semana, desayunos contundentes y divertidos 'after office'.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
CIRIO ALEJANDRO PADRÓN

De un tiempo a esta parte, son cada vez más los cocineros y empresarios que apuestan por zonas en potencial crecimiento gastronómico —ubicadas en distritos con alto tránsito— para ofrecer experiencias únicas, fuera de lo habitual. En el caso específico de San Isidro, no podemos perdernos lo que está pasando alrededor de Canaval y Moreyra, y las calles cercanas. La gran acogida de formatos como Buche —por ejemplo—, con una cocina de autor sólida y un menú diferenciado, nos demuestra que hay un público con ganas de descubrir novedades. Que está dispuesto a salir de las rutas recurrentes para probar menús con estilo, sazón y un ingrediente que no puede faltar: el factor sorpresa.

Llegamos a Portuaria cumpliendo dos requisitos necesarios cuando se trata de comida marina: curiosidad y buen apetito. Es la hora del almuerzo de un día entre semana, y el comedor principal está repleto. Afuera, una terraza se presta idónea para una comida veraniega. En el segundo piso del restaurante, sin embargo, varios espacios privados están disponibles para una comida más sosegada (una forma elegante de decir

que será larga la estadía: probaremos lo máximo que se pueda) y es en uno de ellos donde nos disponemos a conocer este concepto.

El restaurante marino anteriormente tuvo sedes en la playa Santa María y en una zona comercial de Miraflores. De ahí que la carta haya sido pensada para todo tipo de público: por un lado, está el que busca una comida rica, pero dispone de menos tiempo; por otro, está el que elige pasar la tarde entregado a probar langostas, conchas negras y otras delicias que aparecen en varios platos del menú, con la disposición de dejarse guiar por los expertos, conocedores de la pesca del día. Detrás del formato está el empresario Carlomagno Chacón y delante de la cocina encontramos al chef Jesús Ruiz, quien creció entre cebiches, parihuelas y arroces, y hoy está al frente de Portuaria. Basta con revisar la carta para confirmar que hay creatividad, buen uso del producto y equilibrio en los precios. Algo que se aprecia en una Lima cada vez más cara.

El restaurante abre sus puertas de lunes a domingo, desde temprano (para los desayunos) hasta la noche. Cada horario tiene su encanto: dependerá de lo que se nos antoje probar. //



CEBICHE PORTUARIA AL ESTILO CARRETELLERO. CON PULPO, LANGOSTINOS, CONCHAS DE ABANICO, Y PESCA DEL DÍA, TODO SE ADEREZA CON PASTA DE AJÍES AHUMADOS (ROCOTO, AJÍ AMARILLO Y AJÍ LIMÓN) Y SE CORONA CON AROS DE CALAMAR CROCANTE.

Una mesa para todos los días

LA COMIDA MÁS IMPORTANTE

Pocos desayunos son tan antojables como uno de inspiración marina. En Portuaria, tienen panes contundentes y sabrosos para empezar la jornada, como su pan con pejerrey crocante y salsa criolla, pan con tortilla de langostinos y queso parmesano (se sirve con chalaquita y leche de tigre), y pan con huevera crocante. Los desayunos están disponibles de lunes a domingo, desde las 8 de la mañana.

UN BRINDIS EN EL SUNSET

Al terminar el horario de oficina, son muchos a los que les provoca juntarse para brindar y probar algo rico. En Portuaria, tienen un 'after office' de miércoles a viernes (de 5 a 10 p.m.) con ofertas de cócteles.

GENEROSO ARROZ NORTEÑO: ARROZ VERDE CON TODOS LOS SABORES DEL NORTE, ACOMPAÑADO POR UN FILETE DE PESCADO BAÑADO EN SALSA DE MARISCOS.

EL COCINERO JESÚS RUIZ, MEJOR CONOCIDO COMO 'EL JECHU' COMANDA LA COCINA DE PORTUARIA. ANTES, TRABAJÓ EN EL RESTAURANTE LA MAR.



Salud masculina

Cortar por lo sano

POR ALICIA ROJAS

El 2023 se realizaron hasta siete veces más vasectomías de las registradas en los últimos cinco años. ¿Qué hay detrás de esta cifra histórica? Tres peruanos que decidieron que este era el método anticonceptivo óptimo nos explican qué los llevó a escoger la sala de cirugía.



Veinticinco minutos. Lo que toma cruzar la Vía Expresa un domingo, de punta a punta, sin tráfico. Omar, Óscar y Carlo —quienes nos dan su testimonio en esta nota— coinciden en que ese fue el tiempo que duró la operación, casi sin dolor: vasectomía. La cirugía que corta los conductos que llevan los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra, es un procedimiento ambulatorio. El paciente sale de alta al cabo de dos horas. Caminando por sí mismo. Sin riesgos ni complicaciones.

Omar Mejía (33), el más joven de los tres, explica por qué lo hizo, un interés que empezó cuando estaba en la universidad: “Yo escribía sobre por qué no quería ser papá”. No es el único que ha tomado esta decisión. En 2023 se realizaron hasta siete veces más vasectomías de las registradas en los últimos cinco años. ¿Qué razones motivan dicho aumento?

EN NÚMEROS

Una idea absurda en el Perú ha sido derribada gracias a la vasectomía. Casi de manera incuestionable la sociedad ha asumido que recae en las mujeres la responsabilidad de garantizar el cuidado anticonceptivo. Pero hacerse cargo incluye otros métodos que los hombres deberían considerar estando en una relación heterosexual, o individualmente.

Para el hombre que no quiere tener hijos, la vasectomía es un método anticonceptivo permanente, asequible, sencillo y de rápida recuperación. La paternidad responsable implica también determinación para soluciones definitivas.

Todavía son pocos los hombres que optan por la vasectomía como método si lo comparamos con el procedimiento de ligadura de trompas. Aun así, los números son contundentes. Solo hasta octubre de este año, el Minsa ya ha sumado 1.664 intervenciones a hombres con este método anticoncep-



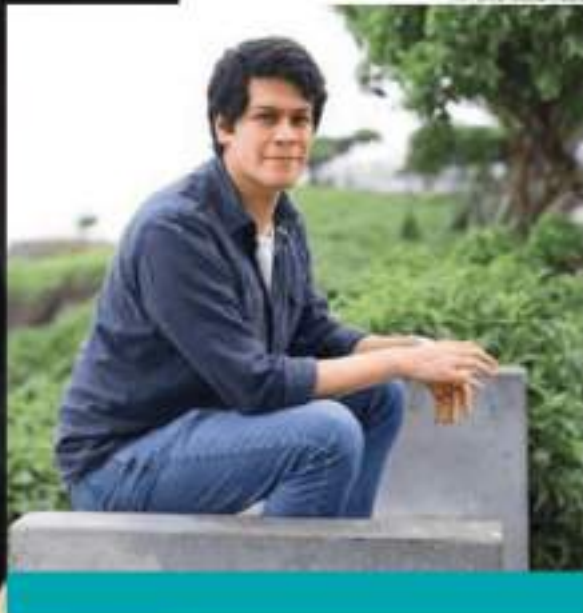
En 2020 y 2021, debido a la pandemia, los registros fueron menores: 51 y 59 vasectomías respectivamente. En 2022, la situación empezó a cambiar y se realizaron 709 procedimientos. En 2023 se llegó a una cifra récord: 2.349 vasectomías.

1.500 SOLES

puede costar una vasectomía en centros privados. El Minsa realiza los procedimientos gratuitamente para personas afiliadas al SIS, al igual que para quienes no tienen ningún tipo de seguro, y también hacen derivaciones en caso las personas estén afiliadas a Essalud.

SEGÚN INFORMACIÓN DEL MINSA, EL PROCEDIMIENTO NO ES REVERSIBLE. ABAJO: OMAR MEJÍA, DE 33 AÑOS, QUIEN COMPARTIÓ SU TESTIMONIO EN ESTE ARTÍCULO.

ANTONIO M. GARCÍA



87%
DE HOMBRES

que se han practicado una vasectomía tienen entre 30 y 59 años. El otro 13% pertenece al grupo de 25 a 30.

tivo. Estos números no consideran, sin embargo, las vasectomías realizadas en otros sistemas de salud (Essalud, Fuerzas Armadas y privados).

LA RESPONSABILIDAD SERÁ COMPARTIDA

Hay un motivo en común: asumir la responsabilidad del cuidado anticonceptivo. Omar Mejía (33), Óscar Muñoz (52) y Carlo Silva (39) pasaron por sala de operaciones en diferentes momentos con el mismo objetivo, hacerse la vasectomía luego de decidir que no quieren tener —más— hijos. Aunque existen particularidades.

Omar es comunicador y a los 28 años decidió que la vasectomía era el método idóneo. No era padre en ese entonces y tampoco tenía planes de serlo a futuro. Sus razones fueron específicas: la incertidumbre económica y condiciones de salud. "Cuando decidí hacerlo, nadie en mi círculo cercano estaba realmente sorprendido porque todo el mundo

ya sabía que quería hacérmelo hace tiempo", nos contó.

Para Óscar y Carlo la opción de la vasectomía partió cuando asumieron que su posibilidad de ser padres estaba satisfecha. Óscar supo sobre este método por Internet. Fue entonces cuando empezó a interesarse, pensando también en su esposa. Para Carlo, la situación fue similar luego de conversar con su esposa. "Tampoco quiero tener más hijos, decidimos eso entre los dos", añade.

"Hay como una cultura de darles la responsabilidad anticonceptiva a las mujeres, incluso las complicaciones de todo eso, y a los hombres no", cuestionó Omar, una reflexión que también es compartida por Óscar y Carlo. "Las personas son muy machistas quizás, cuando la tranquilidad que se pueda dar en pareja es de ambos", dijo Óscar. En tanto, Carlo considera también que compartir más información sobre la vasectomía puede generar mejor impacto. "Es un método

que no complica. Hay quienes tienen miedo de que no tendrán erecciones, o no sentirán lo mismo, pero no. Todo queda normal", incidió.

Son precisamente las jornadas de información las que han generado mejores efectos en el acceso a las vasectomías y su incremento. "Los hombres están demandando el servicio en la medida que hay mayor respuesta y más información al respecto. Hay mayor preocupación en la responsabilidad del número de hijos", comentó la obstetra Campos.

PASO A PASO

Sea en un establecimiento público o privado, el procedimiento no tiene mayores diferencias. El primer tamiz son las consejerías que los hombres deben recibir una vez estén decididos. Las interconsultas determinarán qué otras especialidades deben ser consideradas para los pacientes: consejería psicológica o consultas por condiciones de salud como diabetes, hipertensión, entre otras que se puedan detectar, especificó Kathy Nenna Quispe Luza, médica ginecoobstetra y coordinadora de Planificación Familiar del Hospital San Bartolomé. Los exámenes prequirúrgicos incluyen pruebas de rutina como hemograma y descarte de VIH.

La vasectomía es un procedimiento ambulatorio que no dura más de 25 minutos. Omar, Óscar y Carlo se sometieron a la misma operación, tanto en centros públicos como privados. La cirugía empieza con la aplicación de anestesia local y, cuando esta hace efecto, se ubican los conductos deferentes en el aparato reproductor masculino para ligarlos. Eso es todo.

Una incisión mínima para la cual el paciente no solo no necesita pedir descanso tras la intervención, sino que en tres días estará totalmente recuperado. Eso sí, debe cumplir con mantener la higiene en la zona intervenida. Si es necesario, deberá colocar compresas frías, y no tener relaciones sexuales sin protección por tres meses hasta una vez realizado el espermograma para cerciorarse de que no haya paso de espermatozoides en la eyaculación. "La recuperación es rápida, a las dos semanas puede hacer su rutina sin mayor problema", precisó Quispe. //

Coleccionable



Por la senda del pastel

El Comercio presenta una colección diseñada para guiarte en el delicioso mundo de los postres caseros. De la mano del chef Héctor Ibarra, ofrece una serie de entregas que combinan recetas con utensilios y moldes, ideales para convertirte en el maestro pastelero de tu hogar.

POR:
ÓSCAR GARCÍA



UNA MUESTRA DE LOS UTENSILIOS
QUE SE ENTREGARÁN: UN SET DE
ESPÁTULAS Y UN MOLDE SAVARÍN
CON FORMAS PARA CREAR
FORMAS ELEGANTES.

EL 2024 HA SIDO UN AÑO INTENSO PARA IBARRA. A INICIOS DE AÑO, REPRESENTÓ AL PERÚ EN LA GELATO WORLD CUP, EN ITALIA. ACTUALMENTE ES DOCENTE EN LA PUCP.

Navidad es la época más dulce del año. No solo hablamos del torrente de amor y la encantadora melcocha familiar que caracterizan estas fiestas, sino también de los tradicionales manjares azucarados que la acompañan: galletas navideñas, bastones de caramelo, cupcakes y, por supuesto, el clásico panetón, entre otros dulces que disfrutamos antes, durante y mucho después de la cena navideña. Crear un postre memorable, ya sea navideño o no, es el trabajo diario de los maestros pasteleros, quienes abordan su profesión con la seriedad propia de una ciencia. Aunque cualquiera puede cocinar —como señala una conocida película—, el éxito radica en contar con la orientación adecuada y los utensilios de cocina necesarios para alcanzar un nivel superior.

En este contexto, surge "Pastelería en casa", un nuevo coleccionable de El Comercio diseñado para ofrecer a los lectores la oportunidad de convertirse en expertos reposteros de la mano de Héctor Ibarra, uno de los chefs pasteleros más destacados del Perú. Cada entrega incluye un libro de recetas elaborado por el chef Ibarra y un utensilio de cocina premium, indispensable para preparar los postres con precisión y profesionalismo. Entre los artículos que se pueden recibir están moldes redondos de silicona ideales para tortas, moldes para cupcakes o budines, bandejas para galletas, sets de espátulas y muchos otros accesorios esenciales para adentrarse en el fascinante mundo de la pastelería.

Ibarra, un cocinero muy conocido por su actividad en redes (más de 80 mil seguidores en Instagram) destaca que los recetarios de la colección incluyen recetas, tradicionales que están adaptadas a su estilo, además de una explicación más profunda sobre la pastelería. "No es un libro de ciencia, pero he explicado de manera bien sencilla, por ejemplo, por qué un batido levanta, o qué cambios físicos suceden en el horno", comenta. Además, destaca que todas las recetas están detalladas en gramos, lo que permite una precisión que usualmente no se encuentra en otros recetarios. "La idea es que sean recetas replicables



Pastelería en casa consta de una serie de libros de recetas y diez moldes y utensilios de silicona y vidrio templado.

Es una colección exclusiva de El Comercio y se distribuye desde este 29 de noviembre en todo el país.



El valor de venta al público es de S/29, desde las entregas 1 a la 10. La primera viene con un molde redondo para torta.



sin ningún problema, usando insumos que puedes encontrar en el mercado".

Sobre la presunta dificultad de la pastelería para el aficionado promedio, Ibarra reconoce que existe un mito sobre su complejidad, pero insiste en que se trata más de falta de conocimiento y disciplina. "Recomiendo siempre tener una balanza que pese en gramos principalmente. Ya eso de tazas o cucharadas no debería ser tan usado porque no tenemos cantidades exactas", señala. También hace énfasis en la paciencia y en respetar los procesos. "Respetar los tiempos, la técnica, la temperatura de los insumos y del horno es crucial para obtener un buen resultado. Y sobre todo, disfrutar el proceso". //

• **Crónica**

La legendaria banda de cumbia ha tocado el cielo este 2024. Además de pasearse por escenarios de Europa, han sido invitados para tocar el próximo año en el Festival de Coachella, la mayor vitrina musical del mundo. Esta es la historia de cómo el orgullo de Moyobamba logró semejante hazaña.



El poder
de

LOS
MIRLOS



ÓSCAR GARCÍA

FOTO:
RICHARD HIRANO

EL NÚCLEO DE LOS MIRLOS. EL GUITARRISTA DANNY JOHNSTON QUE ESTÁ EN LA BANDA DESDE 1973; EL FUNDADOR JORGE RODRÍGUEZ Y SU HIJO JORGE LUIS RODRÍGUEZ, ACTUAL DIRECTOR MUSICAL DEL CONJUNTO.

ABAJO: EL SUPERGRUPO CUMBIA ALL STARS PRESENTÓ SU MÚSICA EN EL FESTIVAL DE GLASTONBURY, EN EL REINO UNIDO, EL 2015.

AÑO 1975. UNA FOTO DE LOS MIRLOS DURANTE SU TIEMPO CON EL SELLO INPOESA. AL CENTRO, JORGE RODRÍGUEZ, DE SACO ROJO.



FIDEL CARRILLO

D

esde el parque Castilla de Lince, rodeados de árboles tupidos que evocan el verdor de su natal Moyobamba, Los Mirlos reciben a **Somos** con su habitual sencillez y temperamento alegre. En este punto de sus carreras, otros músicos podrían dejarse llevar por la vanidad, jugar a las estrellas, pero no ellos que han trabajado como siquisapas (hormigas) por más de cincuenta años para construirse un legado en el mundo de la cumbia. Es lunes por la mañana, un día más de trabajo, y ellos siguen emocionados, más cuando la gente en el parque reconoce sus pantalones verdes y camisas amazónicas y corren a pedirles una fotito. Por estos días, su agenda está recargada: no han tenido descanso desde que la prensa dio a conocer la hazaña de que serán los primeros peruanos invitados al Festival de Coachella, considerado el evento musical más importante del mundo. Este se realiza en el desierto de California y reúne a las estrellas más potentes del



CENTINALLA



GETTY IMAGES



LADY GAGA SERÁ LA ARTISTA ENCARGADA DE CERRAR LA PRIMERA FECHA DEL FESTIVAL COACHELLA 2025. LOS MIRLOS TOCARÁN ESE MISMO DÍA.

EL FESTIVAL DE COACHELLA SE FUNDÓ EN 1999, Y NO HA DEJADO DE CRECER HASTA CONVERTIRSE EN UNA IMPORTANTE PLAZA MUSICAL.



rock y el pop, además de dar a conocer a bandas en ascenso. En medio de todos esos nombres estarán Los Mirlos, compartiendo cartel con artistas como Missy Elliott, Lisa y Lady Gaga, quien cerrará la noche en su misma fecha. "Ojalá nos salga una fotito con ella", dicen entre risas.

Este aparente milagro de Los Mirlos en la principal vitrina musical del mundo no fue cuestión de suerte. Fue un resultado del trabajo, algo que tiene muy claro su fundador, Jorge Rodríguez. Maestro de escuela jubilado, don Jorge nunca pudo retirarse de su otra gran pasión: la música y desde 1973 no ha dejado de ser el líder de la agrupación. "Mi hijo Javier, que es nuestro mánager, comenzó las conversaciones con el festival el año pasado. Ellos querían que toquemos este año, pero era imposible porque no había tiempo. Pero, para demostrar su interés, lo invitaron a California para conocer sus oficinas", relata Jorge. El mánager no dudó en tomar un avión y, lo primero que notó, ya en los cuarteles del festival, fue un afiche de Los Mirlos en la pared y varios vinilos antiguos del grupo. Ahí se dieron cuenta de que "los gringos" se habían documentado. Era una propuesta muy seria.

Jorge Rodríguez advierte que la internacionalización de Los Mirlos no es un fenómeno reciente, como podrían pensar algunos jóvenes. La banda realizó su primera gira fuera del Perú en 1980, en Argentina, donde incluso apareció en la película "Vacaciones de amor", protagonizada por Camilo Sesto. "Hemos tocado en 40 festivales alrededor del mundo, algunos muy importantes como el Vive Latino en México. Este año estuvimos en Inglaterra, Suecia, Alemania... también recorrimos Sudamérica". Quizá uno de los antecedentes más destacados de esta invitación a Coachella fue la sesión en vivo que grabaron hace un año para la estación radial estadounidense KEXP. Aunque se realizó en México, gran parte del personal no hablaba español, pero no por ello dejaron de mostrar entusiasmo por la propuesta psicodélica de Los Mirlos. A la fecha, esa sesión suma más de 800 mil vistas en YouTube.

LA HISTORIA DEL PODER VERDE

Hablar de Los Mirlos es referirse a la cumbia amazónica, un fenómeno musical y social que marcó las preferencias de baile en los años setenta en el continente. Es rememorar un viaje que comenzó en Moyobamba, con instrumentos fabricados artesanalmente y un amplificador de 20 watts que, según Jorge Rodríguez, "para nosotros era potentísimo, aunque aho-



EL PODER VERDE

El segundo disco que Los Mirlos publicó en 1974 contiene canciones como "Lamento en la selva", "El poder verde" y otros temas firmados por Rodríguez y los guitarras Dany Johnston y Gilberto Reátegui.



CORAZÓN AMAZÓNICO

La banda presentó este lanzamiento, producido por ellos mismos, en formato vinilo que incluye algunas regrabaciones de sus viejos hits, con un sonido renovado.



CUMBIA AMAZÓNICA

Esta reedición de los grandes hits de Los Mirlos para infopesa apareció hace diez años y presentó su música a una nueva generación. Acá están: "La danza de Los Mirlos", "Eres mentirosa" y más.



CON SABOR A SELVA

En 1980, el conjunto grabó esta producción que contiene sus habituales cumbias instrumentales psicodélicas con versiones cantadas de "Tabaco y ron" y hasta baladas románticas.



LOS CHARAPAS DE ORO

El tercer disco de la banda, ya convertidos en un fenómeno de ventas, apareció en 1975. El grupo no dejaba de vender y obtener discos de oro así que el nombre solo hacía alusión a su estatus comercial.



A JORGE RODRÍGUEZ LA MÚSICA LE VIENE DE FAMILIA. SU PADRE TOCABA EL ACORDEÓN. SUS HIJOS TAMBIÉN SE HAN HECHO MÚSICOS Y ESTÁN EN LA BANDA.

“
EL MIRLO ES UN
PAJARITO DE LA SELVA
MUY INTELIGENTE.
CANTA TAN BONITO
QUE ALLÁ LE DICEN EL
BEETHOVEN DE LOS
PÁJAROS, PORQUE
COMPONE MELODÍAS

Jorge Rodríguez
FUNDADOR DE LOS MIRLOS

ra probablemente solo serviría para un karaoke”. Fundados a inicios de los años setenta bajo el nombre de Las Saetas, el grupo dio un giro radical cuando la música de Los Destellos llegó a la selva y revolucionó a toda una generación. De inmediato dejaron el acordeón y comenzaron a buscar guitarras eléctricas, inspirados por Enrique Delgado, el padre de la cumbia peruana. Cuando Moyobamba les quedó pequeña, se trasladaron a Lima con el objetivo de seguir haciendo bailar. “No pudimos usar el nombre de Las Saetas porque había un grupo de Comas que ya lo tenía registrado, pero fue mejor así, porque Los Mirlos es un nombre más bonito. Es el ave que canta en la selva, conocida como la Beethoven de los pájaros, porque compone unas melodías hermosas”, explica Rodríguez.

La vida de la banda cambió cuando conocieron al experimentado productor Alberto Maraví, quien los fichó para su sello Infopesa. Maraví se enorgullecía de ser un descubridor de talentos y solía viajar por todo el Perú en busca de nuevos artistas. En Pucallpa descubrió a Juaneco y Su Combo; en Tarapoto, a Sonido 2000. Con un productor hábil como Maraví, Los Mirlos debían concentrarse en encontrar un sonido característico. Mientras que Los Pakines usaban un efecto delay en sus guitarras,



LOS MIRLOS EN SU PRIMER VIAJE INTERNACIONAL A ARGENTINA, EN EL AÑO 1980. ELLOS SE PRECIAN DE HABER INTRODUCIDO LA CUMBIA A ESE PAÍS.

100PESA

ellos empleaban un pedal llamado “esférico”, que otorgaba a sus canciones un sonido acuoso, como el flujo de un río. Cada grupo tenía que distinguirse y ellos querían que su música se sintiera como la selva, misteriosa, hipnótica, vibrante.

Al momento de despedirse, el señor Rodríguez adelanta que el próximo año publicará su autobiografía, que lleva años redactando sin poder ponerle punto final. “Al menos ya tengo claro que esto de Coachella será el último capítulo. Hemos llegado a lo más alto”. ¿Y que vendrá después? “Solo seguir trabajando”. //

CADE
EJECUTIVOS

IPAE
ASOCIACIÓN EMPRESARIAL



DEL 26 AL 28 DE NOVIEMBRE, EL DISTRITO DE YANAHUARA, EN AREQUIPA, FUE SEDE DE CADE 2024.

EN LA INAUGURACIÓN, EL EXMINISTRO DE ECONOMÍA LUIS CARRANZA PRESENTÓ UN "PLAN CONSENSUADO DE VISIÓN DE FUTURO".



ENCUENTRO EN LA CIUDAD BLANCA

Esta semana, el evento anual CADE Ejecutivos regresó a la ciudad de Arequipa después de doce años. En su edición 62, se desarrollaron una serie de exposiciones y conversatorios bajo el lema: "De la degradación a la reconstrucción de nuestro futuro".

Entre los ponentes estuvieron el expresidente de Colombia Álvaro Uribe; el presidente del Banco Central de Reserva, Julio Velarde; y la alta representante del Perú para el proceso de adhesión a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), Ana Rosa Valdivieso.

Luego de tres días, como es costumbre, la última jornada tuvo mesas de debate sobre asuntos políticos y económicos. El diario **El Comercio** participó en la sesión "De la estabilidad macroeconómica a un crecimiento sostenido". De cara al 2025 —un año preelectoral—, este encuentro que reunió a los líderes y empresarios más influyentes del país fue el escenario propicio para discutir las propuestas que buscan reencauzar al país por el sendero de la prosperidad. //



El grupo El Comercio presentó sus eventos y proyectos más importantes para 2025, en un encuentro que tuvo lugar en el edificio histórico del Diario, situado en el Centro de Lima. A la cita acudieron representantes de empresas líderes en sus rubros, además de los editores y directores periodísticos de las distintas marcas del grupo.

1/

Al mando.

Directores periodísticos Juan Aurelio Arévalo Miró Quesada, Carlos Espinoza y Omar Mariluz, listos para la importante cita en el diario **El Comercio**.

2/

Talento femenino.

Sandra Alencastre de UNNA se sumó a la invitación en el edificio histórico del Diario.

3/

Gran equipo.

Jimena Prado y Mónica Arbulú de Cencosud, Patricia García de **El Comercio**, Lisette Ramírez de Cencosud, junto a Mariló Valencia y Nora Sugobono de **El Comercio**.

4/

En buena compañía.

Wendy Aranzó de **El Comercio** y Lisbeth Santillán de Pluspetrol se sumaron al acontecimiento.

5/

Entre amigos.

Antony Ramos de **El Comercio** se reúne con Dora Vallejos y Fernando Sotomayor de Alicorp para conocer las novedades del grupo EC para 2025.

6/

Siempre sonrientes.

Andrea Rojas, Liliana Fajardo, Mariana Morgan y María Claudia De Ita forman parte del equipo Comercial y de Eventos del grupo EC.





7/

Comprometidos con el deporte.

Editor de DT, Miguel Villegas, comparte con Alejandra Rodríguez Larraín, CEO de Perú Runners y Fundación Flama.

8/

Enfoque con proyección.

Érika Garrido, Patricia Pineda y Karin Tintaya de la Universidad Pacífico, interesadas en los nuevos proyectos de **El Comercio** que impulsan al sector educativo.

9/

Pura energía.

Carla Alvarado y Grecia Sedan de Wow junto a José Manuel Jurado, gerente comercial del grupo EC, presentes en la cita de **El Comercio**.

10/

Menú completo.

Nora Sugobono presenta las novedades con las próximas ediciones de los Premios Luces y Premios Somas este 2025.

11/

En primera plana.

Jimena Villavicencio de Llorente y Cuenca, Vanessa Balcázar y Brenda Aldana de Backus, y Marco Estacio de Arca Continental no faltan a la cita.

12/

Sobre ruedas.

Editora de Economía y Día 1, Maro Villalobos, dialoga con Luis Flores y David Caro de Toyota.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escribenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe

FOTOS VALENTINA ASTUHANIAN



**KO
Well
fest+**
#16 AÑOS



13/

Energía a tope.
Esta edición del KO Wellfest reunió a cerca de 3 mil personas con su concepto de fiesta 'wellness', promoviendo una vida más saludable.

14/

Siempre hidratada.
Ale Malnati, contenta mientras disfruta del KO Wellfest junto a las bebidas hidratantes de Powerade.

15/

Bien informados.
Lerry Jiménez, Kiara Vidal y Elizabeth Montoya posan frente al stand de Somos, presente en el imperdible evento.

16/

Poderosas.
Diana Luna y Claudia Gil lo pasan increíble en la edición 16 del festival Wellness de KO.

17/

Juntos es mejor.
Giancarlo Aita, Giselle Lemonnier y Ato de Rivero presentes en la cita de bienestar y deporte.

18.

20.



La gran fiesta de KO

El reconocido centro de entrenamiento celebró 16 años de labor en el ámbito de la salud y el bienestar con un encuentro sin igual: el KO Wellfest Detox Party 2024. La cita conectó a miles de asistentes con KO trainers, staff global y personajes del KO Lab, mediante actividades de entrenamiento, bailes y activaciones de importantes marcas. El evento tuvo lugar en la Universidad Esan, en Santiago de Surco.

19.



22.



21.



18/

iCon todo!
Marco Guevara, Andrea León e Isabella Villavicencio desbordan energía en el divertido evento.

19/

La mente en el juego.
Brillante Ale Llosa, CEO de KO, dirigiendo una de las actividades de la cita, frente a cientos de personas.

20/

Motivados.
Sebastián Zambrano y Claudia Vera saben que es mejor hacer deporte en dupla. Ambos disfrutaron del KO Wellfest 2024.

21/

Foto para el recuerdo.
Olga Díez Canseco captura cada momento y activación previos a la actividad central en la fiesta de KO.

22/

'Doodles'.
Nelly Cabeza, ilustradora detrás de Lápiz Blanco, personaliza las icónicas letras de KO en el evento de bienestar y deporte.

VALENTINA ASTURIANMAN

26.



VALENTINA ASTURIANMAN

28.



25.



27.



24.

Campeonas en la cancha

El fútbol se gozó a lo grande en la fecha final del Semillero Repsol de Fútbol Femenino, organizado junto a El Comercio. Con una victoria categórica, el inspirador equipo AS Tingo se consagró en el primer lugar. Las escuadras Ciclista Lima y Balón Rosa obtuvieron el segundo y tercer puesto en el podio, respectivamente.

23/

Goles de oro.

Carmila Huayanay, de AS Tingo se consagró como mejor goleadora y mejor jugadora de la fecha deportiva.

25/

Full determinación.

Equipos Balón Rosa y Kairos se enfrentan durante la fecha final del Semillero Repsol con El Comercio.

27/

Estallido de alegría.

Balón Rosa festeja al máximo el haber vencido al equipo Kairos, quedándose con el tercer lugar de la jornada.

24/

Torneo de estrellas.

Ivanna Tarazona disfruta las activaciones previas al campeonato junto a Jazmin Zavala de WOW

26/

Energía renovada.

El equipo AS Tingo recupera fuerzas y se mantiene hidratado gracias a las bebidas de Powerade.

28/

Hinchas orgullosos.

Luis Vásquez, Katia Arévalo y Martín Higa presentes en la última fecha del campeonato Semillero Repsol de Fútbol Femenino.



23.

KARLA TORRES

VALENTINA ASTURIJAMÉN

31.



VALENTINA ASTURIJAMÉN

34.

30.



VALENTINA ASTURIJAMÉN

33.



KARLA TORRES



32.

VALENTINA ASTURIJAMÉN

29.



KARLA TORRES

29/

Por la final.

AS Tingo disputó el primer puesto del campeonato con Ciclista Lima. Las primeras se consagraron como ganadoras de la fecha.

30/

Talento y coraje.

Ciclista Lima recibe las indicaciones de su 'coach' Mary Costa antes de conquistar la cancha de la Costa Verde en el Semillero Repsol.

31/

Conquistadoras.

El equipo Balón Rosa celebra el haber conseguido el tercer lugar en el campeonato.

32/

Máximo nivel.

Talia Azcárate entrevista a María Fe Vásquez, promesa del equipo Balón Rosa, que obtuvo el tercer puesto.

33/

Antes de la victoria.

La asistente FIFA Diana Ruiz y la árbitra Elizabeth Tintaya posan junto a Alejandra Rojas de Kairos y María Fe Vásquez de Balón Rosa.

34/

Generación prometedora.

Ignacio Giménez Zapiola, gerente general del grupo El Comercio y Juan Aurelio Arévalo Miró Quesada, director periodístico del Diario, acompañan a la joven promesa del fútbol femenino Camila Huayanay.



DIANA
GONZALES
OBANDO

FOTOS:
RENE
FUNK

La emocionante vida de la cusqueña Francisca Zubiaga y Bernalles regresa al teatro con la ópera pop "La Mariscala", solo hasta el 15 de diciembre en el teatro NOS de la PUCP.

La primera presidenta

LA ACTRIZ ALEJANDRA EGOAVIL INTERPRETA A LA MARISCALA EN UNA OBRA QUE RESCATA DEL OLVIDO A ESTA PERUANA DE ARMAS TOMAR.

Nunca lo fue oficialmente, claro, pero a Francisca Zubiaga y Bernales (1803-1835) la llamaban "la presidenta" porque su esposo, el presidente Agustín Gamarra, militar patriota y mestizo, la dejaba al mando de país cuando viajaba a las regiones a aplacar rebeliones. Conocida también como doña Pancha o La Mariscala, la historia de esta aguerrida cusqueña es la de muchas mujeres de la historia del Perú, escondidas u olvidadas, con mucho por contar, y que poco a poco van encontrando un propio sitio en la memoria contemporánea.

En el marco de las celebraciones del bicentenario de la batalla de Ayacucho, por segunda vez, el espectáculo "La Mariscala. El musical", dirigido por Mateo Chiarella y Lucho Tuesta, llega al público esta vez en el teatro NOS de la PUCP. Con 20 actores y actrices en el elenco y una banda en vivo dirigida por la maestra Alessandra Rodríguez, "La Mariscala. El musical" recrea la vida, luchas y derrotas de esta mujer en el camino a alcanzar lo que hoy llamamos Perú. La historia de este musical ha sido creada por cuatro especialistas: los compositores de la letra y la música Gonzalo Polar y Chino Sabogal, y las investigaciones de las historiadoras Claudia Núñez y María Elena Arce. "Una de las cosas que nos motivó a hacer el musical — dice Gonzalo Polar, productor de la obra —, fue obviamente contar la historia de una mujer que está en los archivos, que ha sido reseñada en libros, pero que no se nos dio a conocer". Otro de sus principales intereses era recordar esta historia desde un código musical más contemporáneo: "En la música peruana encontramos nuestra música criolla, huaynos, polcas, en fin, pero los peruanos de ahora tenemos también baladas, rock, y quise contarla desde mi idiosincrasia musical", agrega Polar. De esta manera, esta puesta en escena relata episodios claves de su vida como la visita al Cusco y su encuentro con Simón Bolívar, la toma de Parí, la guerra civil de 1834 y, entre los momentos más emocionantes, su reunión con la escritora y activista franco-peruana Flora Tristán. Todo el transcurrir de este musical se desarrolla con 35 cancio-

nes acompañadas de guitarra, piano, bajo, batería, violín, chelo y viento. Gonzalo Polar se siente muy orgulloso de la obra porque "la gente no solo termina de verla conociendo más de esta mujer histórica, sino también comentan que se sienten orgullosos de ser peruanos, de haber escuchado episodios de su cultura, de haberse visto reflejados en el escenario. Eso es muy bonito y creo que eso forma nación, identidad y nos une más".

CALIDAD SIN SALIR DEL PAÍS

"No necesitas ir a Nueva York o a Broadway para ver un show completo de alto nivel en Lima", resalta la actriz Alejandra Egoavil quien da vida y voz a La Mariscala. "Me parece que es el primer show con un elenco excesivamente talentoso de músicos, actores y actrices en escena contando una historia peruana de un personaje femenino histórico". Además de Egoavil, el elenco cuenta con actores y actrices como Gonzalo Torres, Ricardo Velásquez, Miguel Álvarez, Miluska Eskenazi y los grandes artistas del teatro musical peruano.

La actriz de 27 años ha quedado admirada con este personaje: "Tengo la misma edad que tenía Francisca cuando se muda a Lima con su esposo", nos dice. Su valentía y estrategia en el campo de batalla, su lucha por defender sus ideales, la forma en que llevaba el uniforme y hasta la manera en que fue tratada de esconder por la historia oficial, conmovieron a Alejandra Egoavil de tal manera que ha viajado a Cusco en varias oportunidades para seguir y conocer sus pasos. Sobre este musical, nos dice: "Es el combo perfecto entre historia y espectáculo, una forma entretenida de aprender, de conocer a un personaje de una manera inédita y de hacer un plan diferente. Ir con tu familia a ver historia musicalizada creo que nunca va a ser un mal plan, al contrario. Con la música en vivo, las emociones están a flor de piel".

"La Mariscala. El musical" impacta desde el inicio hasta el final no solo por la calidad del espectáculo en general, sino por lograr remover las emociones del público dándole vida a los principales personajes de los inicios de nuestra historia republicana. //

"La Mariscala. El musical" está en el teatro NOS (Carmine Real 1037, San Isidro) de miércoles a viernes a las 8 p.m. Sábados, doble función, a las 4 y 8 p.m. y domingos a las 7 p.m. Entradas en Jojinus y boletería del teatro.



LA HISTORIADORA CUSQUEÑA CLAUDIA NÚÑEZ PUBLICÓ ESTE LIBRO Y FUE PARTE DE LA INVESTIGACIÓN DEL MUSICAL.

Vida en libros

Flora Tristán, Ricardo Palma, Mario Vargas Llosa, Jorge Basadre y Abraham Valdelomar han escrito sobre doña Francisca Zubiaga y Bernales, La Mariscala. En 2022, la historiadora cusqueña Claudia Núñez publicó la historia no contada de este personaje en "La Mariscala" (Ediciones B, 2022). Por otro lado, Bicentenario Casa Editorial realizó en 2023 el rescate del libro de Abraham Valdelomar sobre la destacada figura de Zubiaga.



EL ESCRITOR IQUEÑO ABRAHAM VALDELOMAR PUBLICÓ LA BIOGRAFÍA NOVELADA DE LA MARISCALA EN 1915.

• **En portada**

El verano ya está calentando los días nublados y las playas del sur se alistan para la llegada de miles de visitantes. ¿Cómo está cambiando la vida en los balnearios al sur de Lima ante su inminente crecimiento? Cuatro personajes que viven en Punta Hermosa, Pulpos y San Bartolo nos lo cuentan.

Los grandes del **sur** **chico**





DIANA GONZALES OBANDO

FOTOS

GIANCARLO SHIBAYAMA

Lima ha quedado chica para muchos. Para otros, que no son pocos, la ciudad ya les es ajena. Entre el tráfico que solo parece empeorar, un crecimiento que suele darse sin planificación, la contaminación ambiental o auditiva, y el gran problema de la inseguridad, la búsqueda de nuevos destinos para vivir se ha vuelto cada vez más necesario.

Por eso, hay quienes encontraron en los balnearios del sur el oasis anhelado para calmar los nervios y comenzar una nueva vida. Muchos tomaron la decisión en pandemia, mudarse, dejar el barrio, no es sencillo; sin embargo, verse encerrados frente al mar pintaba muchísimo mejor que en la ciudad. Este fue el caso de la nutricionista Maca Bustamante quien es residente de Punta Hermosa desde el momento en que se decretó el encierro en marzo de 2020: "Mucha gente se iba de Lima porque estaban haciendo todo virtual, el colegio, el trabajo. Punta Hermosa se empezó a activar bastante en el sentido de que empezaron a abrir negocios, se veía más tránsito de gente y más movimiento en las playas", recuerda Maca sobre aquellos años de pandemia.

Cuatro años después, esa intensidad persiste. Familias enteras continúan viviendo en el sur y matriculan a sus hijos en colegios de distritos cercanos como Chorrillos. Cada vez hay más oferta inmobiliaria, opciones de alquileres por Airbnb, más restaurantes, tiendas de moda, y pronto dos grandes centros comerciales.

Maca nos comenta que desde octubre o noviembre ya comienza a sentirse el movimiento. Lo percibe cada vez que sale a correr por el malecón con Kona, su perrita, una verdadera puntahermosina de pelo ondulado que se crio en el balneario desde bebe. "Le encanta la arena y el mar. Al principio era un poco miedosa, pero ahora se mete y disfruta de verdad". Luego de activarse la vida en Lima, Maca pasa algunos días en la capital donde atiende sus consultas; pero siempre regresa al hogar.

Ninguno conocer mejor las bondades de vivir entre las olas que nuestra campeona mundial de surf Sofía Mulanovich, el personaje más reconocido del sur chico. Nadie lo duda, Sofía es la leyenda viva de Punta Hermosa, el balneario donde la criaron sus papás y surfearon sus primeras olas. "He vivido en Punta Hermosa toda mi vida. Mis papás

LA DISEÑADORA DE MOCA SUMY KUJON, EL CHEF DIEGO MUÑOZ, LA SURFISTA SOFÍA MULANOVICH Y LA NUTRICIONISTA MACA BUSTAMANTE DISFRUTAN DE LAS BONDADES DE VIVIR CERCA DEL MAR.

©MARCLO SHERAXIMA



LA NUTRICIONISTA MACA BUSTAMANTE (@MACAWELLNESS) PASA SUS DÍAS EN PUNTA HERMOSA JUNTO A SU FIEL KONA Y SU ESPOSO. ALGUNAS TEMPORADAS VIAJA A LIMA POR TRABAJO

se mudaron aquí hace muchos años y, la verdad, les agradezco mucho por esa decisión y por habernos criado aquí. Es hermoso el estilo de vida que te da el mar". Y esa misma paz que le dieron sus padres es la que Sofía quiere transmitir a sus dos pequeños, Martín y Theo. "Ellos están superfelices, veo que les encanta también este estilo de vida y tal vez hagan lo mismo con sus hijos".

De mayo a noviembre viven la serenidad de una playa que descansa en invierno. En temporada de verano "es una locura", acota Sofía. "Hay un montón de gente, pero tiene su encanto, hay más vida. Somos una comunidad bastante fuerte. Muchos hemos crecido juntos, somos surfistas y hemos aprendido el respeto por las olas y el deporte".



EN PUNTA HERMOSA, SOFÍA MULANOVICH TIENE UNA PLAZA CON SU PROPIO NOMBRE: PLAZA SOFÍA. SUS POSTRES FAVORITOS SON EL ALFAJOR Y LA TORTA DE LA MARMITA.

APOSTAR POR EL CAMBIO

Entre quienes encontraron en el reciente crecimiento de las playas del sur una oportunidad de negocio está el chef Diego Muñoz, quien se mudó junto a su familia a la playa Pulpos durante la pandemia: "En invierno estamos prácticamente solos. Nuestro parque es la playa, sacamos a nuestros perritos y tratamos de disfrutarlo lo más que podemos". Pero no solo de paz ni de correr olas vive el hombre. Diego, gestor de restaurantes internacionales, tiene su propia apuesta en Punta Hermosa, a unos 15 minutos de su casa. Se llama Navegante y es de los más concurridos en esta zona del sur. "Tenía planificado abrir algo en Lima, pero con el tráfico me desanimé y encontré este local en Punta Hermosa. No es un restaurante, no es una cebichería, podría estar en cualquier lugar". Los insumos de Navegante son de la zona, las verduras llegan de Pachacámac, además tiene una huerta y una granja con conejitos y cerdos. El mar le da lo demás. Pescadores locales suelen llevar las más frescas corvinas, chitas y lenguados. En invierno no cierran el local, afortunadamente tiene clientes todo el año. Un poco más al sur, en San Bartolo, la diseñadora de moda Sumy Kujon cambió Lima por este encantador pueblo del sur desde el año 2023; sin embargo, hace casi tres décadas que lo visita. No es para menos, su esposo nació en este mar. "He venido a San Bartolo de soltera, casada, con mis hijas y en todos los cambios que dio mi vida. Salir de Lima siempre fue una opción debido a lo desgastante que es, demoré en decidirme por mi trabajo, pero no ha sido complicado", nos dice la diseñadora. Sumy tiene una oficina

“

HE VIVIDO EN PUNTA HERMOSA TODA MI VIDA. MIS PAPÁS SE MUDARON AQUÍ HACE MUCHOS AÑOS Y, LA VERDAD, LES AGRADEZCO MUCHO POR ESA DECISIÓN Y POR HABERNOS CRIADO AQUÍ

Sofía Mulanovich
SURFISTA

ELIAS ALONSO



LA DISEÑADORA DE MODA SUMY KUJON VERANEÁ EN SAN BARTOLO HACE 29 AÑOS. EN 2022, DECIDIÓ MUDARSE ALLÍ CON SU FAMILIA.

en Miraflores y su casa está en San Bartolo, ella ha logrado equilibrar su vida profesional con la familiar en ambos lugares. “El trabajo creativo es mucho más rico en la playa porque hay más naturaleza y silencio. Diseñar y crear frente al mar le suma mucho a mi vida, es realmente un privilegio”.

Ante el crecimiento del balneario, Sumy siente que era inminente la aparición de grandes centros comerciales. “Todo progreso tiene sus pros y contras. Como mamá y por comodidad, me alegra tener un supermercado cerca, un banco... Solo espero que los comercios locales no se vean perjudicados y que pronto haya un centro de salud, una clínica”, recalca.

Estamos ante un nuevo panorama de nuestras playas más cercanas a Lima, de cambios inminentes que mantienen a la expectativa a los amantes de sus atardeceres. //

TOMAS KJAETVIK



ADEMÁS DE NAVEGANTE (@NAVEGANTE PERU) EN PUNTA HERMOSA, DIEGO MUÑOZ ES CHEF DE OROYA (ESPAÑA), POPULAR (EE.UU.), Y PRONTO PUNA (COSTA RICA) Y NINA (REPÚBLICA DOMINICANA).

¿Pensando en mudarte al sur?

7
MIL

soles mensuales es el precio base para alquilar un departamento de tres dormitorios en Punta Hermosa durante la temporada de verano.

6
MIL

soles mensuales, en promedio, cuesta alquilar un departamento o casa en los distritos de San Bartolo y Punta Negra.

15%

se reduce el precio del alquiler de una casa o departamento de playa fuera de la temporada de verano, entre abril y noviembre.

8
MIL

soles es el valor aproximado del metro cuadrado en Punta Hermosa. El precio varía de acuerdo a la ubicación: frente al mar aumenta notablemente.

30%

más de búsquedas para alquilar o comprar una casa de playa se registraron este 2024, en comparación con el año anterior.



• Estilo

El sur chico no para de crecer

La oferta inmobiliaria sigue creciendo a un ritmo sostenido entre San Bartolo y El Silencio, tanto para la venta como para el alquiler de casas y departamentos. Esto va de la mano con la apertura de dos centros comerciales que planean operar todo el año. Y la aparición de negocios gastronómicos, bares y discotecas que prometen romper fuegos en esta temporada de verano.



POR:
JORGE CHÁVEZ NORIEGA



KM40 (@KM40MALL) TIENE AL DÍA DE HOY, UN 90% DE SUS LOCALES ARRENDADOS. EL CENTRO COMERCIAL ESPERA GENERAR S/250 MILLONES EN VENTAS ANUALES.

ENTRE EL SILENCIO Y PUCUSANA SE ESTIMA QUE HAY 280 MIL HABITANTES. SE ESPERA QUE LA CIFRA LLEGUE A 300 MIL EN 2030. EN LA IMAGEN, EL MALECÓN DE PUNTA HERMOSA.

“
LA APARICIÓN DE
NUEVOS ESPACIOS DE
ENTRETENIMIENTO Y
SERVICIOS HAN CONVERTIDO
AL SUR CHICO EN UN LUGAR
MUY ATRACTIVO PARA VIVIR.

Luciano Barredo
URBANÍA



SHUTTERSTOCK

Luego de la pandemia, ocurrió lo esperado: muchas de las familias que habían optado por mudarse temporalmente al “sur chico” en busca de bienestar físico, salud mental, o por la necesidad de respirar aire limpio, decidieron no volver a Lima. Desde entonces, son cada vez más las personas que miran a esta parte de la ciudad como una alternativa para vivir, gracias al crecimiento urbano que viene atravesando en el último tiempo. “San Bartolo y Punta Hermosa son los distritos con mayor demanda y oferta inmobiliaria. Su relativa cercanía, además de la aparición de nuevos espacios de entretenimiento y servicios, han convertido a esta zona en

un lugar muy atractivo. Incluso, muchos venden sus casas en Lima para irse a vivir allá”, nos dice Luciano Barredo, gerente de marketing de Urbanía.

A este éxodo de limeños, se suman dos nuevos vecinos que potenciarán aún más el barrio. El primero de ellos se trata del centro comercial KM40, ubicado en El Silencio, que tendrá como tienda ancla a Supermercados Wong. Este proyecto supuso una inversión de 50 millones de soles y espera recibir 300 mil visitantes solo en diciembre. Uno de sus principales inversionistas es el exfutbolista Jefferson Farfán, quien se asoció con la empresa inmobiliaria Alta Visión para construir este mall. En sus 10 mil m²

EL RESTAURANTE CAÑETE (@CANETE_PE), EN PUNTA HERMOSA, ES UNA DE LAS PROPUESTAS MÁS INTERESANTES EN ESTE BALNEARIO DEL SUR.

IG @CANETE_PE



Lo que vamos a encontrar

KM40

- ◆ Granja Azul
- ◆ Master Kong
- ◆ Pancho Fierro
- ◆ Smart Fit
- ◆ Tai Loy
- ◆ Colliseum
- ◆ Footlose
- ◆ Rip Curl
- ◆ adidas
- ◆ Lab Nutrition

BOULEVARD PUNTAMAR

- ◆ Tottus
- ◆ Casaideas
- ◆ Piatanitos
- ◆ Aruma
- ◆ Maui
- ◆ KFC
- ◆ Movistar
- ◆ Claro
- ◆ Starbucks

de área arrendable, albergará a 40 locatarios y más de 20 módulos repartidos en tres pisos. El 35% de su oferta estará enfocada en marcas deportivas (más detalles en el recuadro). Su apertura oficial, en tanto, está prevista para el 14 del próximo mes.

Unos kilómetros más allá, Boulevard Puntamar será el primer centro comercial del balneario de Punta Hermosa. "El sur chico es un polo que viene experimentando un crecimiento constante desde hace años. Este es el principal motivo por el cual necesita una oferta comercial y de entretenimiento amplia, que permita satisfacer las necesidades de todos los vecinos de este sector de Lima, principalmente a quienes viven entre Lurín y Chilca", le dice a **Somos** Rafael Villanueva, CEO del grupo Algeciras. "Boulevard Puntamar está diseñado con un enfoque 'lifestyle'. Esto quiere decir que el centro comercial tiene como objetivo adaptarse al estilo de vida de los balnearios del sur de Lima, con áreas abiertas, paisajismo, un diseño moderno y el océano como protagonista", añade.

Este mall tiene planeado abrir el 1 de diciembre. Espera recibir 240 mil visitantes por mes en temporada alta. De cara al próximo año, tienen proyectado construir un colegio y una clínica privada para seguir dándole dinamismo a la zona.

RELAJO TOTAL

Completar la desconexión citadina en el sur chico es posible con las apuestas 'wellness' y belleza que posee Punta Hermosa. Apto para todos los que busquen relajarse, en la calle Mateo Pumacahua Mz. B Lt. 7, se encuentra JYC Masajes y Spa (@jcmasajes11), un refugio que ofrece masajes, sauna con vapor de eucalipto y otros tratamientos, como piedras calientes y ondas rusas (que reducen la celulitis y tonifican músculos en el abdomen y piernas).

De igual manera, el cuidado personal no se pone en pausa durante el verano y el centro de belleza La Femme del Sur (@lafemmedelsur), ubicado en La Planicie, Ricardo Palma Mz. N, en Punta Hermosa, brinda atenciones en cuidados del cabello, 'skincare' y tratamientos para uñas. Un plan ideal para una tarde entre chicas.

La oferta de moda no queda atrás y Astral Point (@astral_point) destaca como una de las tiendas más visitadas de este punto en el sur chico, situada en calle Islas Ballestas 706. Aquí, encontraremos marcas locales como Astra Knu, Inhala Soulwear y Janiz Sacred Jewelry, que cuentan con opciones en ropa, accesorios y





EL CENTRO COMERCIAL BOULEVARD PUNTAMAR (@BOULEVARDPUNTAMAR) SERÁ EL PRIMERO EN PUNTA HERMOSA. QUEDA EN EL KILÓMETRO 46 DE LA ANTIGUA PANAMERICANA SUR.

otras curiosidades, como mats de yoga, velas, bolsos y pareos.

QUE SIGA LA FIESTA

Una gran variedad de propuestas gastronómicas es lo que podemos encontrar en el sur chico. Una de las más recientes es la de Pescado Salvaje, en San Bartolo, un espacio de cocina marina que presenta una carta con productos frescos. “Mucha gente que se está mudando al sur, está apostando por abrir negocios. Así como el nuestro, en el último tiempo han surgido una serie de emprendimientos que están haciendo cosas bien interesantes”, nos dice Juano Castillo, dueño del restaurante. En Punta Hermosa destacan Cañete, un imperdible para los amantes de la buena mesa, Antana y su ambiente acogedor, Kaia y su fusión nikkei, y clásicos como Canta Ranita, el chifa Peach Garden, la Casa de Gloria, la panadería Doris, la pizzería Tío Richi, la trattoria Don Angelo, entre muchas otras.

Por el lado del entretenimiento nocturno, Floripa ya se alista para iniciar la temporada el segundo fin de semana de diciembre. La discoteca Inn, en tanto, volverá a tener un espacio en Punta Hermosa, al borde de la Antigua Panamericana Sur. A ella se suman dos clubes nocturnos para distintos gustos y públicos: Amárea y Hacienda, que prometen encender el verano en el sur chico. Asimismo, nos cuentan que abrirá una nueva discoteca en el castillo Melgar, en Punta Negra, de la que no se tiene muchos detalles. Y en San Bartolo, sucedería lo mismo en lo que antes era la discoteca Bach.

La fiesta, como vemos, está garantizada. //

LA DISCOTECA FLORIPA (@FLORIPAPUNTAHERMOSA) VIENE MARCANDO LA PAUTA EN LAS NOCHES DEL SUR CHICO DESDE HACE DOS TEMPORADAS.

10 @FLORIPAPUNTAHERMOSA



• Música

POR:
ÓSCAR GARCÍA

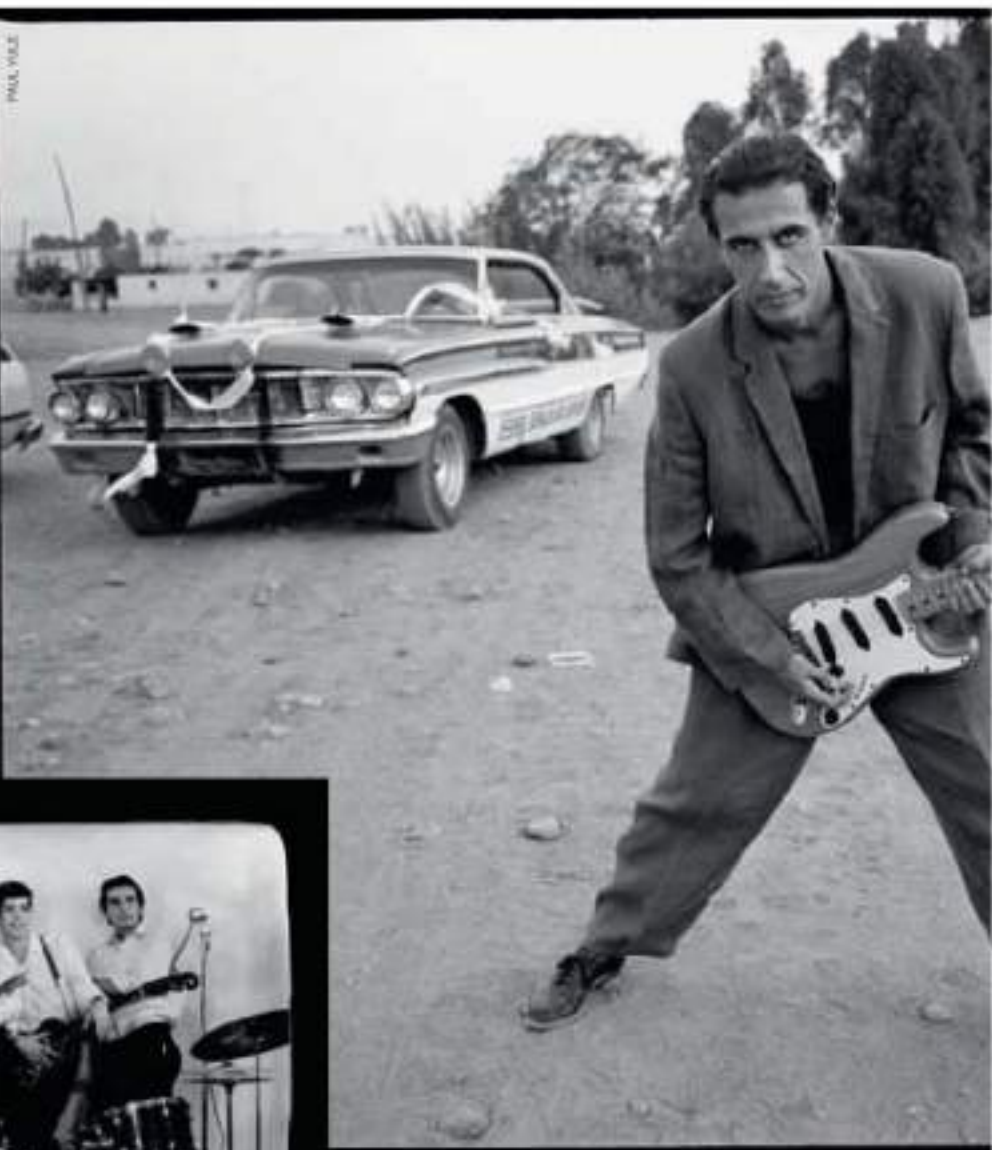
El rock peruano, con sus eternas marchas y contramarchas, siempre ha contado con una tradición de periodistas, escritores, locos y agitadores culturales que, más allá de ser simples oyentes, han sabido construir, con buena pluma, una visión crítica del género. De hecho, pocos estilos musicales están tan documentados en el Perú como este, nacido en Estados Unidos en los años 50 y que, pese a su notorio declive en los rankings radiales, sigue siendo un actor relevante. Esto no siempre fue así. En los años 90, no existía un libro que registrara lo ocurrido en el país. El primero en incendiar esa pradera fue el filósofo Pedro Cornejo con sus libros "Juegos sin fronteras" (1994), "Sobrecarga" (1998) y "Alta tensión" (2002), que trazaron un camino para reconstruir, repensar y, por qué no, celebrar una escena musical valiosa.

Ahora es más común la aparición de libros sobre rock, cada uno con distintas visiones e historias diferentes que, en ocasiones, coexisten en una fascinante contradicción. El más reciente y valioso aporte a esta tradición es "Puedes ser tú, el rock peruano en 50 discos esenciales", de los periodistas y críticos Raúl Cachay y Francisco Melgar Wong, quienes han escrito sobre música en las páginas de *El Comercio*. Su libro propone una historia del rock peruano, narrada de una forma amigable, a través de 50 discos que los autores consideran fundamentales para entender el fenómeno. La travesía comienza con "Rock 'n Roll", el disco que en 1957 lanzaron Los Millonarios del Jazz, marcando el primer alarido del género en tierras peruanas.

El título del libro, tomado del álbum debut de Miki González, no es una elec-

QUEREMOS ROCK

"Puedes ser tú" es el nombre de un reciente libro que propone una original historia del género guitarrero, narrada a través de 50 discos esenciales. Esta publicación se suma a una oleada de libros de rock que ya inundan las librerías.



LOS SAICOS TAMBIÉN TIENEN SU CAPÍTULO EN EL LIBRO. ADEMÁS DE BANDAS DECISIVAS COMO TRAFFIC SOUND, LOS SHAIN'S, LOS YORK'S, EL POLEN, PAX Y MUCHAS MÁS.



EL LADO CONTEMPORÁNEO DEL ROCK LOCAL ESTÁ REPRESENTADO EN LIBRO POR LAS AMIGAS DE NADIE (YA SEPARADAS), Y OTRAS BANDAS COMO TURBOPÓTAMOS, CATERVAS, GOMAS Y TOURISTA.



ARRIBA: MIKI GONZÁLEZ ES OTRO DE LOS ARTISTAS RESEÑADOS EN LA PUBLICACIÓN. SU DISCO DE 1985, "PUEDES SER TÚ", ES EL QUE APORTA EL NOMBRE AL LIBRO.



RAJUL CACHAY ES PERIODISTA Y EDITOR. HA SIDO CRÍTICO DE MÚSICA DE **EL COMERCIO**. FRANCISCO MELGAR ES MAGÍSTER EN MUSICOLOGÍA, LICENCIADO EN FILOSOFÍA Y ACTUALMENTE COLABORA CON COLUMNAS MUSICALES EN LUCES DE **EL COMERCIO**.



ción casual. Según Melgar, "Puedes ser tú" es una frase poderosa, un llamado a ser lo que uno está destinado a ser. En el contexto del libro, refleja cómo "el rock ha permitido a sus protagonistas encontrar y expresar su identidad a través de la música". Para Cachay, el título alude a la naturaleza inclusiva y expansiva del género, convirtiéndolo en un vehículo de expresión para la individualidad.

El proceso para elegir los 50 discos esenciales no fue sencillo. Ambos autores coinciden en que el camino estuvo lleno de discusiones, revisiones y ajustes de último minuto. En un principio tenía una lista con más de 100 títulos y el proceso de descarte fue largo, involucró idas y venidas hasta lograr una selección que los representara.

Los criterios para elegir los discos fueron variados. "Puedes ser tú" no es solo un homenaje al pasado, sino una invitación a pensar críticamente sobre el rock en su conjunto. El libro no se limita a la lista principal de 50 discos, sino que incluye recomendaciones adicionales. Esto refuerza la idea de que la obra no busca ser un canon definitivo, sino un punto de partida para una conversación más amplia. Como señalan, no se trata de una selección rígida, sino de abrir el debate y enriquecer una bienvenida discusión. //

El rock tiene quien le escriba



PUEDES SER TÚ

Una historia del rock local contada a partir de obras que marcaron a los amantes del género de diversas generaciones. Incluye como 'bonus track' una lista complementaria de discos de esta década y otra con veinte recopilatorios esenciales.



SUBE EL VOLUMEN

Este libro de ensayos propone un recorrido por el rock peruano de los últimos 40 años, detallando muchos de sus circuitos. Desde el rock subte de los años 80 hasta el fenómeno chikipunk, pasando por la cumbia y su vinculación con el rock.



FUERA DE LA CAPITAL

Pedro Cornejo regresa con su más reciente libro, dedicado a explorar las expresiones rockeras surgidas en 18 ciudades del país. La narrativa se construye a partir de entrevistas realizadas por el autor a personajes claves de cada región.



LA HORA DEL RELEVIO

La obra de Daniel F., líder de Leusemia, es presentada por dos auténticos expertos en el tema: los periodistas Aldo Vela y Fidel Gutiérrez. Lejos de "asesinar el mito", los autores ofrecen un estudio que abarca desde su biografía hasta el análisis de su discografía.

• Historias

UN CAFÉ POR EL MUNDO



POR
CELESTE PÉREZ

Una ruta por cafeterías y pastelerías de la capital permite saborear delicias internacionales sin tomar un avión ni lidiar con el jet lag: Reino Unido, Francia, Argentina y Venezuela son algunos de los países cuyos recetarios conquistan a través de panecillos, postres y bebidas. Las probamos todas aquí.

The Gay Baker

CALLE SANTA ROSA 147, SURQUILLO
@GAYBAKERLIMA

♦♦ Ofrece algunos de los postres más codiciados del momento en la capital. No por nada, sus recetas son dignas de la corona. Kristopher Collins lidera The Gay Baker, una panadería y pastelería inglesa que gracias a su popularidad y delicias británicas ya posee dos locales en Lima, uno en el distrito de Surquillo y otro en Lince.

"Instantáneamente han sido un hit. Creemos que porque la gente ya conocía nuestra producción, ya que empezamos con ventas virtuales, y esas mismas personas nos empezaron a pedir un espacio físico, un lugar donde ir y probar todo", cuenta al respecto Collins.

Al lado de su esposo, Francis,

que destaca también como chef, Kristopher ha replicado en cocina peruana dulces clásicos de Reino Unido como los scones y el Victoria Sponge, favoritos a los que se suman otros como el 'banoffee pie' (elaborado con plátanos, crema batida y salsa espesa de caramelo) y el 'bakewell tart' (elaborado con relleno esponjoso de almendra y una capa de mermelada).

"Cocinar estos clásicos británicos no ha sido tan complicado aquí, en el Perú, porque poseen mucha riqueza en insumos, algo de lo que deberían sentirse orgullosos", rescata el chef. "Nuestra mantquilla artesanal, por ejemplo, es de Pachacámac, la crema, la

traemos de Arequipa, la vainilla de Amazonas y el chocolate es de Quillabamba", añade.

Pero la magia de The Gay Baker no solo recae en la delicia de sus postres, tartas y bocadillos salados. En sus tiendas, las decoraciones están pensadas para transportarte a Reino Unido desde que das el primer paso: fotografías de Lady Di, vajilla con retratos de la realeza británica, y adornos 'mini' de cabinas telefónicas y autobuses londinenses. Por supuesto, la paleta de color es azul, blanca y roja.

La hora del té en el Perú puede ser en todo momento. No hace falta esperar que caiga la tarde para rendirse ante los placeres dulces y salados de The Gay Baker. //



“
ESTOS PLATILLOS
TRANSPORTAN A MUCHOS A
SUS CASAS EN VENEZUELA.
EN TIEMPOS COMPLICADOS,
ES VALIOSO PODER SENTIRSE
CERCA DE TU HOGAR

Daniel Vergara
LA MANSIÓN DEL PAN

LA ALTA
DEMANDA DE
THE GAY BAKER
HA LLEVADO A
KRISTOPHER
COLLINS A
APOSTAR POR UN
SEGUNDO LOCAL
EN LINCÉ, EN AV.
CANEVARO 1593.



La Mansión del Pan

AV. BRÍGIDA SILVA DE OCHOA 152, SAN MIGUEL
@LAMANSIONDELPAN

♦♦ En Venezuela, los cachitos de jamón y queso crema son infaltables para desayunar. En horas de la tarde, un pan dulce, un pan de coco o un milhojas con mucha crema pastelera vienen bien. En Navidad, la familia se reúne y comparte con hallacas, pan de jamón y ensalada cocida. En tiempos convulsionados como el actual —en que la crisis migratoria está latente y aún hay problemas por derribar— la cocina es un refugio para el empresario venezolano Daniel Vergara, creador de la Mansión del Pan. “Llegamos [junto a su esposa] al Perú en 2013. Mis padres son peruanos, así que siempre estuve familiarizado con el país. La idea de crear la panadería-pastelería surgió poco tiempo después, con la idea de llevar el producto venezolano a las mesas locales”, precisa. Una década después, el negocio también ofrece productos tradicionales peruanos, pero sin dejar de lado los sabores de la conocida también como Tierra de Gracia.

“Hay cosas que ya se comían aquí, como las orejitas, que en Venezuela se conocen como palmeras. Sin embargo, hay otras cosas con las que el cliente se ha ido familiarizando y encariñando, como el pan relleno de guayaba o las arepas, siendo la pepiada una de las favoritas, por su relleno sabroso de pollo, palta y mayonesa”, indica Vergara.

Con un espacio remodelado y una ubicación cercana a la Av. La Marina, La Mansión del Pan atiende de lunes a sábados desde las 6 a.m. hasta las 9 p.m., y los domingos desde la misma hora hasta las 8 de la noche.

“Ahora nos preparamos para la temporada navideña, y los clientes ya pueden ir pidiendo sus panes de jamón y hallacas, que tienen un relleno generoso de guiso de carne, chanco y pollo”, invita el empresario, que está convencido de que los sabores son capaces de construir puentes y derribar fronteras. En su mesa, hay espacio (y buena comida) para todos. //



D'Antuan Crepería

AV. REPÚBLICA
DOMINICANA 258,
JESÚS MARÍA
@DANTUAN.CREPERIA

♦♦ La oferta francesa en Lima ya no tiene por qué reducirse en crepés y galettes. Ubicada en Jesús María, D'Antuan Crepería aguarda también con canelés, madeleines, profiteroles y otras delicias del recetario europeo; que se pueden acompañar por un café de excelencia proveniente de la comunidad de Huayopata, en el Cusco.

Liderada por la pareja conformada por Antoine Jussaume (Francia) y Yazmín Saba (Perú), este rincón que transporta a París, Lyon y otras localidades francesas, resalta justamente por no encasillarse en lo clásico, considerando que la oferta de crepés, por decir algo, ya está muy avanzada en la capital.

“Los peruanos ya conocen también muy bien a los canelés, por ejemplo, pero eso es algo que hace unos años no se veía mucho. Ahora, los animamos también a probar otros clásicos como el Clafoutis, que es una típica tarta francesa que hacemos con arándanos, o las ‘petit beurre’, emblemáticas galletas que son el complemento

perfecto para el café de la tarde”, señala Jussaume.

Para los amantes del chocolate, la estrella indiscutible es el Moelleux au Chocolat, que está elaborado con chocolate orgánico al 72%, y es servido con coulis de fresas.

Otro imperdible de la carta es el flan parisino, algo que los artífices de D'Antuan relacionan con la versión francesa de la leche asada, un postre tan ligero como delicioso.

“De cara a 2025, esperamos seguir conquistando el paladar exigente del peruano, con clásicos pero también con nuestra carta de especialidades. Además, estamos felices de poder sumar a la cadena de producción local con proveedores locales para muchos de los insumos de nuestros platillos, algo que es muy importante para nosotros”, rescata Saba.

Para antojos a cualquier hora del día, este rincón francés abre sus puertas de domingo a jueves desde las 8:30 a.m. hasta las 9:30 p.m., y los viernes y sábados hasta las 10:30 p.m. ¡Bon appétit! //



FOTOS: RICHARD HERRERO

ANTOINE JUSSAUME
SORPRENDE CON
PROPUESTAS DULCES
Y SALADAS FIELES A LA
HERENCIA FRANCESA.
LOS CANELÉS Y
PROFITEROLES
RELLENOS DE CREMA
PASTELERA DESTACAN
COMO FAVORITOS.



Café Grosso

AV. DE LA MARINA
2593, SAN MIGUEL
@CAFEGROSSO

FOTOS: GEMETRO / D. BAYAMA



LA ESPECIALIDAD DE LA CASA SON LAS FACTURAS ARGENTINAS: CON DULCE DE LECHE, CREMA PASTELERA, MEMBRILLO, CHOCOLATE O ALMIBAR, TODAS RESULTAN IRRESISTIBLES.

♦♦ La complicidad entre Guido Erbes y Giuliano Gemetro es indiscutible. No hace falta pasar mucho tiempo con ellos, es suficiente con pasar el umbral del negocio que han creado juntos: Café Grosso. Amigos desde la infancia, esta dupla criada en la ciudad de San Pedro, al norte de Buenos Aires, viene conquistando Lima a punta de medialunas, mate, alfajores y milanesas hace poco más de ocho meses. "El proyecto nació de un sueño. Literalmente. Yo llegué al Perú por amor, y Giuliano terminó quedándose tiempo después por lo mismo. Amigos de siempre, sabía que hacer algo juntos iba a salir bien. Un día soñé con el nombre, 'Grosso' [que hace referencia a algo grande, máximo, inigualable], y me puse a diseñar toda la madrugada el logo. No paraba de dejarle audios a Giuliano explicándole", comenta Erbes mientras esboza una sonrisa y comparte el mismo mate con su fiel amigo. La acogida de este refugio albiceleste ubicado en San Miguel es notable: aquí siempre hay medialunas frescas y crocantes, las milanesas y pizzas pueden pedirse desde las 8 de la mañana y el primer 'refill' del termo para el mate va por cuenta de la casa. "Hacerlos sentir como en familia es nuestra prioridad. También, nos toca el corazón cuando algún argentino nos visita y al probar nuestros platos nos dice que los transportamos a casa, porque nosotros sentimos lo mismo", agrega Gemetro.

Experto en asados, Erbes agrega que la próxima meta de Grosso es

ofrecer una vez a la semana un día con platillos de carne argentina, así como también días especiales donde incluyan clásicos choripanes en su carta. "Hay muchas cosas que queremos hacer. Lo que sale de nuestra cocina no solo es nuestro trabajo, sino parte de nuestra historia, nuestros sabores, eso que amamos", concluye Erbes. Sus puertas, abiertas de lunes a domingo, de 8 a.m. a 11 p.m., están listas para recibir a todo aquel que quiera trasladarse a la Ciudad de la Furia en un viaje de sabores sin igual. //



“
SOÑAMOS CON QUE NOS FUERA BIEN, PERO ESTO QUE ESTAMOS VIVIENDO ES UNA LOCURA. EL RECIBIMIENTO Y CARIÑO NOS SORPRENDE Y LO RECIBIMOS CON HUMILDAD

Giuliano Gemetro
CAFÉ GROSSO



• Destinos

EN BÚSQUEDA DE MACONDO



POR:
ÁNGEL NAVARRO

La región más septentrional de Colombia guarda historias y lugares que fueron la principal inspiración de Gabriel García Márquez para crear los escenarios de sus novelas. Visitamos estos lugares a propósito del próximo estreno de la serie “Cien años de soledad”, que llega a Netflix el 11 de diciembre.

Para entender a Gabriel García Márquez, es necesario comprender el Caribe colombiano, sus tradiciones y los pueblos que dan vida a gran parte de su narrativa literaria, la cual puede entenderse como una canción. No un tema de rock o música urbana, sino una melodía tradicional proveniente de su diversidad cultural; por ello, libros como “Cien años de soledad” no son más que un vallenato de 450 páginas, cifra variable según la edición.

De esa historia que presenta a Macondo y los Buendía —sin

mentonar a los incontables Aurelianos— se desprenden fragmentos de distintos lugares por los que García Márquez transitó. Pasando de ser un lector de Faulkner y Carpentier a uno de los escritores más prolíficos de Latinoamérica, y de su natal Colombia, donde lo real y lo mágico no conocen fronteras, dando lugar a historias increíbles gestadas a orillas del río Magdalena.

DENTRO DEL CONTINENTE

Basta con adentrarse en Santa Cruz de Mompox, para apreciar este pueblo atemporal, donde se

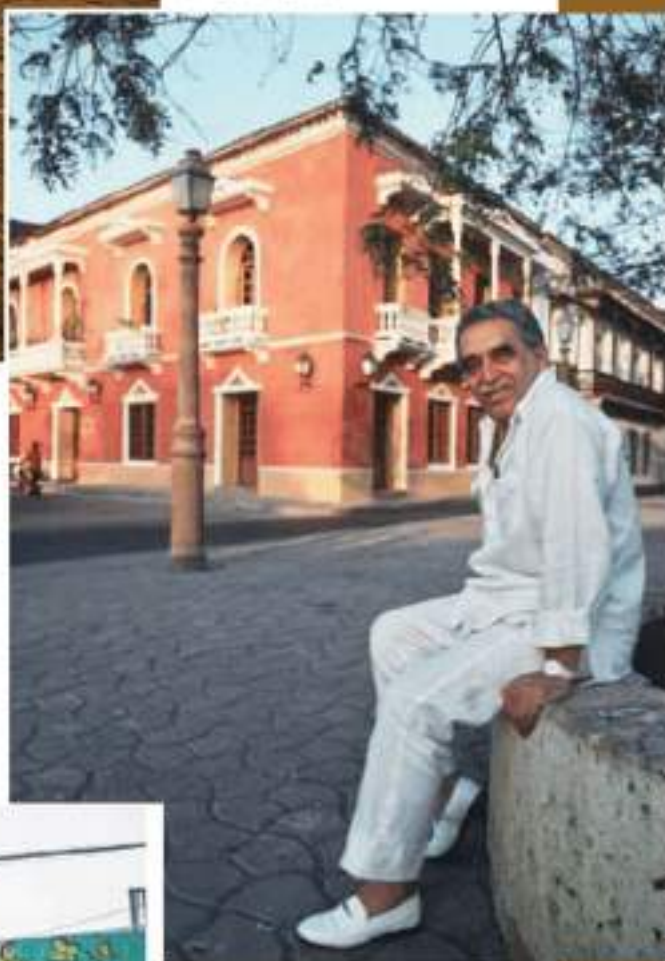


La ruta macondiana

El recorrido por el Caribe colombiano, vinculado a Gabriel García Márquez y su obra, incluye lugares emblemáticos como Mompox, Aracataca, Ciénaga, Buenavista, Nueva Venecia, Barranquilla y Cartagena, escenarios que inspiraron pasajes de sus libros y capturan la esencia del realismo mágico que definió la literatura del Nobel colombiano.

NUEVA VENECIA, UN PUEBLO PALAFÍTICO EN LA CIÉNAGA GRANDE DE SANTA MARTA, MAGDALENA, DONDE LAS CASAS COLORIDAS DESCANSAN SOBRE ESTACAS Y LAS CALLES ESTÁN "PAVIMENTADAS" POR EL AGUA.

FORTUNE



REITZ MANDER

EL ESCRITOR COLOMBIANO Y GANADOR DEL PREMIO NOBEL DE LITERATURA GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ POSA PARA UNA SESIÓN FOTOGRÁFICA EN CARTAGENA, UNA DE LAS ÚLTIMAS CIUDADES DONDE VIVIÓ ANTES DE MUDARSE DEFINITIVAMENTE A MÉXICO.

LOS MURALES QUE CAPTURAN LA ESENCIA DEL REALISMO MÁGICO DE GARCÍA MÁRQUEZ ADORNAN LAS CALLES DE ARACATACA. MUCHOS DE ELLOS FUERON REALIZADOS POR EL ARTISTA LOCAL MELKIN MERCHÁN VILORIA COMO PARTE DEL PROYECTO "LOS MURALES DE MACONDO".

APR

dice que es "tierra de Dios", y se añade: "En donde se acuesta uno y amanecen dos", en alusión a su pasado colonial próspero, reflejado en su arquitectura, la avanzada técnica en filigrana y las calles estrechas que, al cenit del día, brillan bajo el calor.

Tras dejar el pueblo que, según el moribundo Bolívar retratado por García Márquez en "El general en su laberinto", no existe, la ruta continúa a través de pequeños poblados. Aparecen Talaigua Nuevo, Santa Ana, Los Andes, El Difícil, Bosconia, El Copey y Loma del Bálsamo, donde se repite la dinámica de buscar el frescor, ya sea en una botella de agua, a la sombra de un pórtico o sentados en una silla de plástico, abanicándose con cualquier objeto que cumpla la misma función que el anochecer.

Luego de cuatro horas de viaje, Aracataca aparece como una oda a Gabriel García Márquez, quien nació y vivió sus primeros días caminando en los adoquines del pueblo. Hoy, es inspiración para bares, hoteles, murales y restaurantes. Entre las casas y la vegetación que se mezclan, todo alude a la obra del fallecido Nobel, de quien se desprende la palabra 'macondiano', término utilizado por los pobladores para describir sucesos increíbles de la realidad, como plantas que auguran la muerte del hombre de cada familia, árboles embarazados (uno de los cuales lleva por nombre Macondo), o la creencia de que las mujeres que se bañan en sus aguas se quedan en el pueblo para siempre.

EN ORILLAS CÁLIDAS

Rumbo al norte, a orillas del mar Caribe, junto a la Sierra Nevada de Santa Marta, aparece la ciudad de Ciénaga, sobreviviente de la masacre de las bananeras. Hoy, alberga un templete central que simboliza





FOTUR

ADemás de representar la imagen de los viejos pueblos colombianos, Mompox es hogar de algunos de los artesanos de filigrana más destacados, quienes se inspiran en la literatura de Gabriel García Márquez.

la paz y es hogar de estructuras portentosas construidas para perdurar por muchos años más.

Siguiendo el rumbo, surge una gran ciénaga, relatada en "Cien años de soledad" como una pista para encontrar Macondo, aunque no se mencionan los palafitos que se agrupan para formar comunidades vivas donde se convive con la naturaleza. Aquí, se utilizan canoas impulsadas por palos que golpean el sedimento a metro y medio de la superficie. En este lugar, se suceden eventos como exorcismos sincréticos que combinan rezos evangélicos al ritmo del tambor alegre, o historias de pescadores fantasmas que castigan al avaro. Al anochecer, en la tranquilidad que proporcionan los manglares, la luz de Barranquilla ilumina como un amanecer y marca el próximo destino.

Tras un recorrido en lancha hasta el puerto más cercano a la gran urbe, las calles y casonas de Barranquilla cuentan sus propias historias: las de pintores, escritores, artistas plásticos y lugares favoritos de Gabriel García Márquez, como el restaurante La Cueva, donde se reunía con amigos artistas, el

hotel San Nicolás Colonial (antes conocido como El Rascacielos), la sede de "El Heraldo", entre otros lugares de la ciudad que parecen nunca descansar.

Cartagena marca el punto final, con sus murallas que se mantienen únicamente permeables por las multitudes que entran y salen de sus calles señoriales, donde las olas azotan con fuerza y lo macondiano, a pesar del bullicio de una gran ciudad, se esconde en historias de apariciones de mujeres vestidas de blanco o de pájaros que profetizan el amor entre dos personas.

Si hay algo cierto, es que Macondo no existe. Es, más bien, una mezcla de características de la costa atlántica de Colombia y los pueblos que lo rodean. Así como una serie o una película no pueden capturar toda la riqueza de un libro, la literatura tampoco puede encerrar la maravilla de los habitantes del Caribe colombiano. Para encontrar Macondo, siempre será necesario empacar las maletas y adentrarse en esos parajes reales que, por más que pase el tiempo, nunca dejan de ser maravillosos. //

Los tips

TEMPORADA IDEAL

La mejor época para visitar la costa caribeña de Colombia es de diciembre a febrero, cuando el clima es seco y soleado, sin lluvia y con temperaturas entre 21 °C y 32 °C.

EXPERIENCIA COMPLETA

Se puede vivir esta experiencia que conecta el Caribe colombiano con Gabriel García Márquez a través de Impulse Travel: impulsetravel.co/es. Los precios van desde 1.620 dólares por persona. Incluye: alojamiento, comidas, transporte y experiencias personalizadas.

RECOMENDACIONES

Es importante contar con la vacuna contra la fiebre amarilla y llevar efectivo en pesos colombianos, ya que en algunos lugares no se aceptan tarjetas de crédito.

Astrología



Aries

El éxito está en movimiento. Toma el control, dirige con determinación y enfrenta los desafíos con confianza. Tu voluntad será la clave para avanzar.



Tauro

La carga parece pesada, pero estás cerca de la meta. Aprende a delegar y priorizar. Liberarte de lo innecesario te llevará a un nuevo equilibrio.



Géminis

Una oportunidad tangible se presenta. Aprovecha este momento para construir algo duradero y significativo desde sus cimientos.



Cáncer

El deseo de seguridad puede volverse apego excesivo. Aprende a balancear entre proteger tus recursos y compartir. Soltar el control traerá mayor estabilidad y crecimiento.



Leo

Una noticia o idea inspiradora abre el camino. Es momento de explorar nuevas posibilidades con entusiasmo. La curiosidad y la acción serán tus aliadas.



Virgo

La semana trae propuestas llenas de emoción y creatividad. Sigue tus sueños con valentía y mantén la conexión con tu intuición y emociones profundas.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelane

Tiempo de soñar

El próximo 1 de diciembre seremos testigos de una luna nueva en Sagitario, un momento ideal para sembrar intenciones que podrían manifestarse alrededor de junio del próximo año. Sagitario, el signo de la expansión, la sabiduría y los horizontes lejanos, nos invita a soñar en grande. Este evento, sin embargo, nos pide ser pacientes y flexibles en el desarrollo de nuestras ideas. La luna nueva viene cargada de una energía potente y transformadora. Este aspecto aporta vitalidad, coraje y una chispa de fuego que nos anima a tomar riesgos y apostar por lo que realmente deseamos.

Por supuesto, el camino no estará libre de obstáculos. Podríamos sentir tensión entre nuestras ganas de avanzar y las limitaciones externas, que nos obligan a recalcular los pasos. Esto es un recordatorio de que los grandes planes requieren estructura, disciplina y tiempo para consolidarse. Si nos llegamos a sentir confundidos, la clave será priorizar, filtrar y concentrarnos en lo que realmente importa.

Esta luna nueva en Sagitario nos anima a mirar hacia el futuro con optimismo, a conectar con nuestros ideales más elevados y a dar los primeros pasos hacia ellos. Pero también nos recuerda que el crecimiento genuino no sucede de la noche a la mañana.



EL ACTOR Y COMEDIANTE BEN STILLER NACIO UN 30 DE NOVIEMBRE DE 1965 EN NUEVA YORK, CUMPLE 59 AÑOS.



Libra

Es momento de dejar atrás lo que ya no te llena. Aunque duela, busca un camino más auténtico y alineado con tus verdaderos deseos.



Escorpio

Tus esfuerzos comienzan a dar frutos. Mira al futuro con optimismo y confianza; las oportunidades se expanden. La visión y la acción te guían al éxito.



Sagitario

Un momento de celebración y unión emocional te espera. Comparte tu felicidad con otros, cultiva relaciones sinceras y disfruta las bondades de la colaboración.



Capricornio

El trabajo en equipo y la colaboración son fundamentales. Reconoce el valor de cada aporte y construye con dedicación. Podrás alcanzar metas sólidas y duraderas.



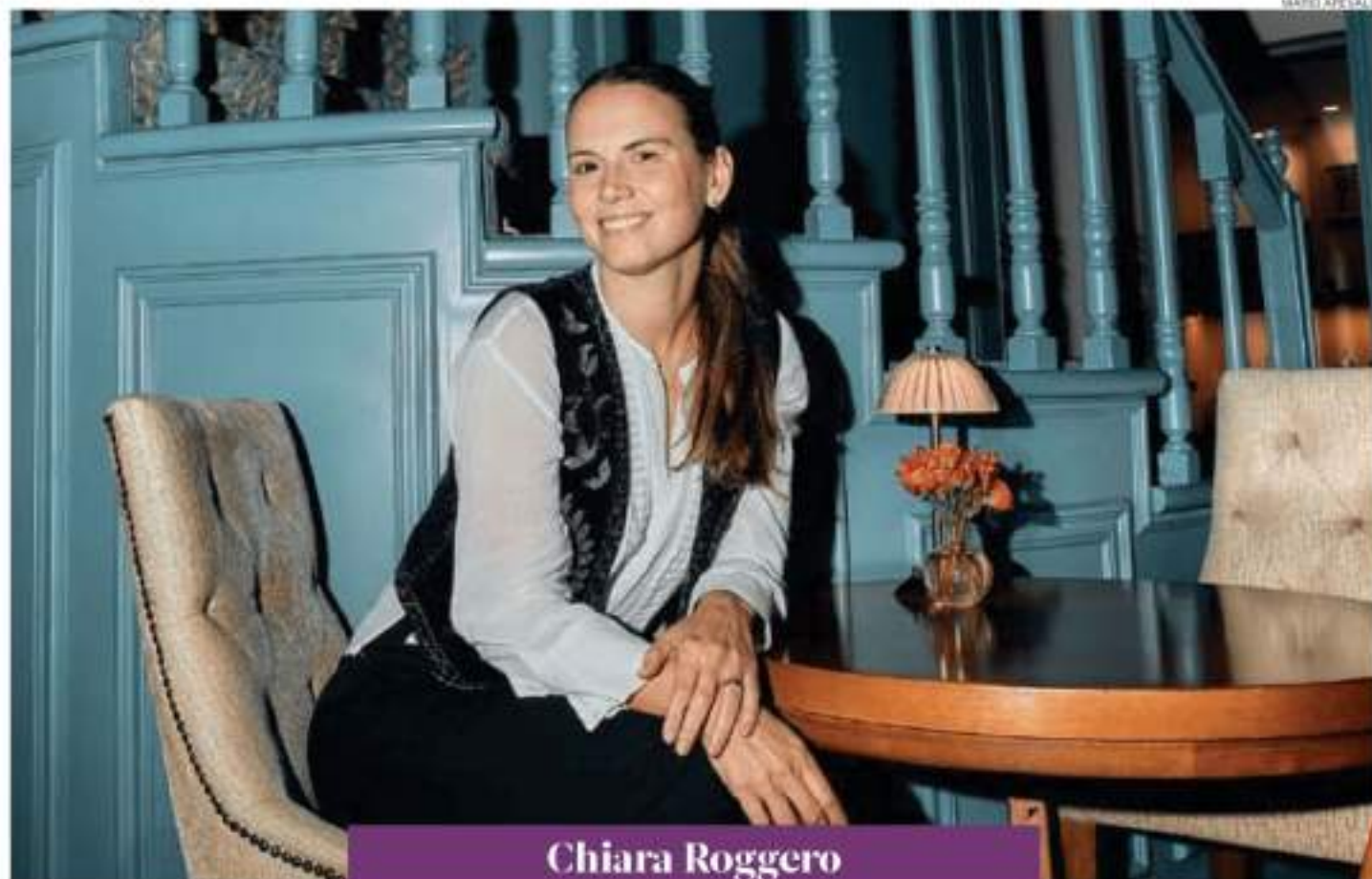
Acuario

Una decisión importante llega, guiada por el corazón. Escucha tu intuición, alinea tus valores y elige con autenticidad y compromiso hacia tu propósito verdadero.



Piscis

Confía en tu capacidad para nutrir y manifestar tus ideas. Es momento de conectar con tu energía femenina y crear.



Chiara Roggero

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Me gusta mucho conversar.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Una fiesta con amigos y buena música.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Mi falta de diplomacia.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Soy fatalista.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

No tener nada que me motive. La agenda vacía. Ningún proyecto entre manos.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Mi plan es llegar a tener todo un brazo tatuado.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

No saber reírse de uno mismo.

Test de Proust

“El rasgo que más me define es mi falta de diplomacia”

La autora y publicista lidera el taller de escritura creativa Rock the Bubble, cuya acogida y fama es cada vez más grande.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

Nadie sabe lo de nadie.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Rock the Bubble y sus consecuencias.

¿En qué ocasiones mientes?

Cuando considero que a la anécdota le falta sazón.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

Hace poco, en un tren.

¿Qué objeto personal es

el que más valor tiene para ti?

Mi tina.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

Los seis años que dediqué a escribir “Los antojos”, mi primera novela.

¿Con qué personaje de la historia es con quien más te identificas?

Con Simone de Beauvoir.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La capacidad de escuchar antes de hablar.

¿Cómo te gustaría morir?

De manera misteriosa.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Poner la mente en blanco.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Los que graban los conciertos con sus celulares. //



LENNY KRAVITZ

BLUE ELECTRIC LIGHT TOUR 2024

8 DE DICIEMBRE - ARENA 1

APDAYC *ticketmaster*



★ EXCLUSIVO PARA ★
SUSCRIPTORES

20% dto.

en entradas
en Ticketmaster

Descubre más beneficios en clubelcomercio.pe

Suscríbete desde S/4 mensuales,

pago único S/ **100** por dos años





#PobreNovio

El amor siempre da una segunda oportunidad

ESTRENO

Este LUNES 2
de Diciembre



Después de
Pitucas Sin Lucas